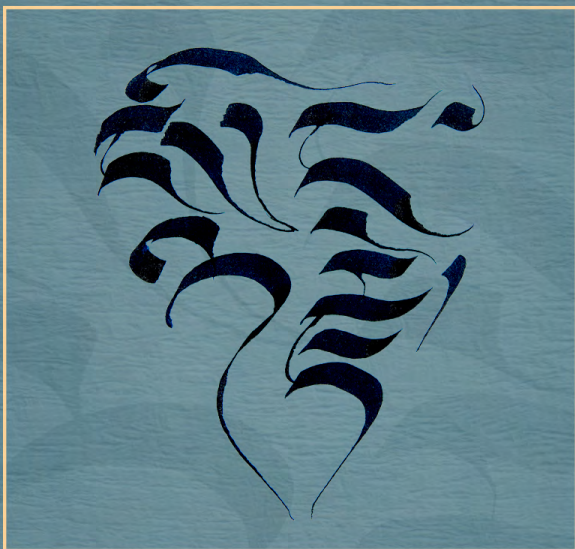




TÌM RA CON ĐƯỜNG TU TẬP CHÂN CHÍNH

TÁM VÂN KỆ CHUYỂN HÓA TÂM

THUYẾT GIẢNG BỞI

ĐỨC KARMAPA 17, OGYEN TRINLEY DORJE

DHARMA EBOOKS

TÌM RA CON ĐƯỜNG TU TẬP CHÂN CHÍNH

TÁM VẤN KỆ CHUYỂN HÓA TÂM

THUYẾT GIẢNG BỞI

ĐỨC KARMAPA 17, OGYEN TRINLEY DORJE

BẢN DỊCH TIẾNG VIỆT

Tsering Lhamo

[Phật Pháp Tây Tạng dòng Karma Kagyu]

DHARMAEBOOKS.ORG



MỤC LỤC

Lời Nói Đầu

Lời Giới Thiệu

Tám Văn Kệ Chuyển Hóa Tâm

TÌM RA CON ĐƯỜNG TU TẬP CHÂN CHÍNH

Giới thiệu Tám Văn Kệ

Một: Yêu Thương Trìu Mến Tất Cả Chúng Sinh

Hai: Hãy Tự Tin, Nhưng Không Kiêu Mạn

Ba: Áp Dụng Giáo Pháp Như Phương Thuốc Đối Trị

Bốn: Hoan Hỷ Với Khó Khăn

Năm: Rèn Luyện Tâm Để Chấp Nhận Thất Bại

Sáu: Học Hỏi Từ Sự Bất Công

Bảy: Cho Đi Hỷ Lạc Và Nhận Lại Khổ Ưu

Tám: Tìm Kiếm Giải Thoát Rốt Ráo

Hỏi Đáp

Chú Giải Thuật Ngữ

Lời Cảm Ơn

Bản Quyền

LỜI NÓI ĐẦU

ĐỨC KARMAPA, OGYEN TRINLEY DORJE

CHÍNH NGÀI JOWO ATISHA là người đã mang những pháp môn chuyển hóa tâm này từ Ấn Độ đến Tây Tạng. Ban đầu, chúng được giữ bí mật và chỉ truyền dạy cho rất ít người. Chúng được coi là pháp môn tu tập chuyên sâu dành cho những hành giả đã có kinh nghiệm, vì không phải ai cũng có khả năng tu tập chúng. Nó đòi hỏi sự can đảm, quyết tâm và tín tâm lớn. “Tám Văn Kệ Chuyển Hóa Tâm” của ngài Geshe Langri Thangpa có lẽ là pháp môn chuyển hóa tâm đầu tiên được giới thiệu rộng rãi hơn tới công chúng. Đạo sư Kadampa lừng danh, ngài Geshe Chekawa, người đã soạn “Bảy Điểm Luyện Tâm” nổi tiếng, bắt đầu học hỏi theo những giáo lý của trường phái Kadampa sau khi nghe Tám Văn Kệ của ngài Langri Thangpa. Những giáo lý này được lưu giữ trong truyền thống Kagyu qua các tác phẩm của ngài Gampopa. Ngài học hỏi cả giáo lý Kadampa và truyền thừa Đại Thủ Ấn và khéo léo kết hợp chúng với nhau thành dòng truyền thừa Dagpo Kagyu. Chuyển hóa tâm là một phần cốt lõi trong các tu tập của phái Kagyu ngay từ đầu.

Bản thân ngài Geshe Langri Thangpa là một ví dụ điển hình về một hành giả tu tập chuyển hóa tâm chân chính. Pháp tu luyện tâm (Lojong) là trọng tâm

chính trong suốt cuộc đời của ngài; Ngài đã tu luyện tâm trong từng giây phút. Vì luôn tập trung vào tu hành nên ngài hiếm khi cười, nên mọi người đã đặt biệt danh cho ngài là Langri Thangpa “mặt nghiêm trọng”. Chỉ trong một hoặc hai lần hiếm hoi, ngài được cho là đã mỉm cười. Một lần, có một viên đá quý màu xanh ngọc trên đĩa **cúng dường Mạn đà la**. Một con chuột nhỏ, bị hấp dẫn bởi màu xanh ngọc, bò lên chiếc đĩa và cố gắng lấy trộm nó. Nhưng viên đá quá nặng nên nó đã gọi một con chuột khác đến giúp. Cùng nhau, một con kéo viên đá, còn con kia thì đẩy; khi chúng kiến nỗ lực của chúng, ngài Langri Thangpa đã mỉm cười.

Sự tu hành của ngài hiệu quả đến nỗi những người xung quanh ngài chứng kiến ngay cả những con chim và con thú ở quanh tu viện của ngài cũng không làm hại lẫn nhau. Có một câu chuyện kể lại rằng sau khi ngài qua đời, ngày hôm sau, một bà lão đi đến tu viện Langthang. Trên đường đi, bà rất ngạc nhiên khi thấy một con chim đại bàng đang tấn công một con chim nhỏ. Khi đến tu viện, bà nói với các vị tăng những gì bà đã thấy, và khẳng định, “Con nghĩ ngài Langri Thangpa hẳn đã qua đời vì điều này chưa từng xảy ra.”

Khi chúng ta nói về Lojong hay “Tu luyện tâm”, “Lo” hay “tâm” được đề cập ở đây là **Bồ đề tâm**, “Tâm giác ngộ”, vì vậy, tu luyện tâm chủ yếu có nghĩa là tu luyện Bồ đề tâm. Tám Ván Kệ chứa tất cả các thực hành tu luyện tâm được chia thành tám giai đoạn, và được chia thành hai phần: tương đối (tục đế) và tuyệt đối (chân đế). Bảy Ván Kệ đầu là chỉ dẫn về cách phát khởi Bồ đề tâm tương

đối, và Văn Kệ cuối cùng liên quan đến Bồ đề tâm tuyệt đối. Một số người tụng niệm Tám Văn Kệ này chỉ như một lời cầu nguyện hay nguyện vọng bình thường, nhưng đó không phải là tâm nguyện của ngài Geshe Langri Thangpa. Ngài muốn tượng bài kệ này sẽ được sử dụng như một cuốn cẩm nang cho thực hành tu luyện tâm. Trong những văn kệ này, ngài nói cho chúng ta biết chính xác những gì chúng ta phải làm. Qua đó, ngài dạy chúng ta cách quán tưởng (hình dung), cách chuẩn bị tâm thức, cách tập trung và cách phân tích. Chúng bao gồm tất cả những điểm chính yếu để chế ngự tâm và nuôi dưỡng Bồ đề tâm. Chúng không phải là một bài kệ chỉ để hiểu về mặt trí tuệ hoặc để nói suông; chúng phải được áp dụng vào thực tế.

Tương tự như khi rèn luyện để chạy marathon. Nếu chúng ta muốn có được thân hình cân đối, chúng ta phải tuân theo một chương trình tập thể dục hàng ngày. Nó đòi hỏi sự hăng hái, chăm chỉ và kiên trì. Tu luyện tâm cũng nên như vậy. Nó nên được hành trì siêng năng hàng ngày và chúng ta cần tạo ra động lực bằng cách lập kế hoạch trước. Vào buổi sáng, khi thức dậy, chúng ta nên có ý thức lập kế hoạch về những gì chúng ta sẽ làm với tâm mình trong suốt cả ngày. Vào buổi tối, chúng ta nên xem xét những suy nghĩ và hành động của mình trong ngày và đánh giá mức độ thành công so với kế hoạch đã đặt ra.

Ngài Langri Thangpa đã tu hành tất cả những gì ngài chỉ dạy. Trong Tám Văn Kệ, có nói, “Con xin nhận lấy mọi thua thiệt về mình, và trao cho họ chiến thắng vinh quang.” Một ngày nọ, khi ngài đang giảng dạy cho các vị tăng trong

tu viện, một người phụ nữ mang theo một đứa bé đến. “Đây là con của ngài. Tôi không thể chăm sóc nó được nữa,” cô ta kêu lên, đẩy đứa trẻ về phía ngài và bỏ đi. Ngài bình tĩnh bế đứa bé lên, giữ nó cho đến khi tìm thấy một nhũ mẫu. Ngài đưa đứa bé cho bà ta và trả tiền cho bà ta để nuôi dưỡng đứa bé. Việc này đã tạo ra một bê bối lớn và nhiều lời đàm tiếu nhắm vào ngài Langri Thangpa, nhưng ngài không nói gì. Và thế là đứa bé lớn lên dưới sự bảo bọc của ngài. Nhiều năm sau, người phụ nữ đó quay trở lại tu viện với gia đình và kể lại câu chuyện của mình. Tất cả những người con trước của cô đều đã chết nên khi đứa trẻ này được sinh ra, gia đình đã làm đi coi bói toán (Mo). Người ta nói rằng cách duy nhất để cứu đứa bé là giao nó cho một vị thầy chân chính. Bây giờ cậu bé đã lớn, và họ cảm thấy đầy lòng biết ơn đối với ngài Langri Thangpa.

Tu hành giáo pháp chân chính không nên xa rời khỏi cuộc sống. Nói chung, khi mọi việc diễn ra thuận lợi, khi không có vấn đề hay khó khăn gì, bất kỳ ai cũng có vẻ là người tu tập giáo pháp giỏi. Tuy nhiên, khi mọi việc diễn ra không suôn sẻ, khi nghịch cảnh ập đến, thì đó mới là sự đánh giá chân thực khả năng tu tập giáo pháp của chúng ta.

Cuối cùng, tôi muốn nhân cơ hội này để cảm ơn tất cả những người đã tham gia vào quá trình chuẩn bị cho việc xuất bản cuốn sách này. Tôi hy vọng rằng nó sẽ mang lại lợi ích.

Đức Karmapa thứ 17, Ogyen Trinley Dorje

Ngày 21 tháng 6 năm 2020

LỜI GIỚI THIỆU

ĐỨC GYALWANG KARMAPA đã thuyết giảng bài kệ “Tám Vấn Kệ chuyển hóa tâm” của ngài Geshe Langri Thangpa trong một vài dịp. Mặc dù ngắn gọn nhưng bài kệ này đi vào cốt lõi của tu tập **Đại thừa**, và trong mỗi lần giảng, ngài lại nhấn mạnh vào các chủ đề khác nhau. Trong bài giảng đặc biệt lần này, ngài nhấn mạnh rằng chúng ta cần phải áp dụng những tu tập của mình để có thể kham chịu được những khó khăn mà chúng ta phải đối mặt trong cuộc sống và trong tu tập giáo pháp – một vấn đề mà tất cả các hành giả đều phải đối mặt để tu tập của họ trở nên có hiệu quả.

Bài giảng trong sách điện tử này ban đầu được dạy trong một buổi giảng Pháp cuối tuần có tên là “Nghệ thuật Hạnh phúc” do Tổ chức Trách nhiệm Toàn Cầu (Foundation for Universal Responsibility) của Đức Đạt Lai Lạt Ma (FURHHDL) tổ chức vào tháng 11 năm 2014. Chúng tôi cũng xin cảm ơn tới Rajiv Mehrotra và mọi người tại FURHHDL đã tổ chức các buổi giảng dạy cũng như sự hỗ trợ của họ.

TÁM VẤN KỆ CHUYỂN HÓA TÂM

NGÀI GESHE LANGRI THANGPA

1. Nghĩ đến tất cả chúng sinh

Trân quý hơn ngọc như ý

Để thành tựu mục đích tối thượng,

Con xin luôn yêu thương trù mẫn tất cả chúng sinh.

2. Bất cứ khi nào con cùng với người khác,

Con xin xem mình thấp kém nhất trong tất cả,

Và từ sâu thẳm trái tim con

Xin trân trọng họ như bậc tối cao.

3. Trong mọi hành động, con xin luôn quán sát tâm mình,

Ngay khi những cảm xúc bất thiện sinh khởi,

Con xin đối trị mạnh mẽ và đoạn trừ chúng,

Vì đã gây tổn hại cho con và người khác.

4. Bất cứ khi nào con thấy những kẻ hung ác,

Tràn ngập ác nghiệp nặng nề, phiền não,

Con xin trân trọng họ như điều quý hiếm,
Như con khám phá ra kho báu vô giá.

5. Bất cứ khi nào có người vì ganh ghét
Sai trái tấn công hay coi thường con,
Con xin nhận lấy mọi thua thiệt về mình,
Và trao cho họ chiến thắng vinh quang.

6. Ngay cả khi người con từng giúp đỡ,
Hay người mà con đặt trọn hy vọng
Đối xử bất công với con,
Con xin xem họ như vị thầy tâm linh cao quý.

7. Tóm lại, dù trực tiếp hay gián tiếp,
Con xin dâng hiến mọi lợi ích, hạnh phúc cho mẹ hiền chúng sinh.
Bí mật cam nhận về mình
Tất cả những tổn thương và đau khổ của họ.

8. Con xin học cách gìn giữ tất cả những tu tập này
Không bị ô nhiễm bởi tám pháp thể gian.
Xin cho con nhận ra tất cả như huyền ảo,
Không còn bám chấp, giải thoát khỏi mọi trói buộc.

*Đạo sư tâm linh Lang Than Dorje Senge đã nói như vậy. Đến đây là hoàn thành.
Sarva Mangalam*



TÌM RA CON ĐƯỜNG TU TẠ CHÂN CHÍNH

ĐỨC KARMAPA, OGYEN TRINLEY DORJE



GIỚI THIỆU TÁM VẤN KỆ

CHỦ ĐỀ của bài giảng pháp này là “Tám Vấn Kệ Chuyển Hóa Tâm” của bậc thầy tâm linh Kadampa vĩ đại Geshe Langri Thanga Dorje Senge. Chuyển hóa tâm là một pháp môn tu tập rất quan trọng của trường phái Kadampa. Khi nói đến “tâm”, chúng ta chủ yếu muốn nói về Bồ đề tâm, vì vậy đây chính là sự chuyển hóa Bồ đề tâm. Bồ đề tâm không phải là thứ mà mọi người đều có thể sẵn sàng để tu tập và hiện thực hóa ngay lập tức và trực tiếp. Thay vào đó, chúng ta cần chuyển hóa nó dần dần và cải thiện nó từng bước một. Vì vậy, khi nói chuyển hóa tâm ở đây, chúng ta chủ yếu muốn nói chuyển hóa Bồ đề tâm.

Tiểu thừa hay Thừa Nguyên Thủy và Đại thừa hay Cổ xe lớn đều được gọi là “thừa” hay “phương tiện” (yana). Đôi khi từ này được sử dụng để chỉ các động vật chở hàng như dê, lừa, hoặc bò. Do chúng chở hàng hóa nên chúng còn có thể được gọi là “phương tiện”. Tuy nhiên, có sự khác biệt về khối lượng hàng mà chúng có thể chở. Ví dụ, dê, từng là động vật chở hàng, chỉ có thể chở một lượng hàng rất nhỏ. Trong khi đó, lừa hoặc bò có thể chở được nhiều hơn, và voi có thể chở một khối lượng hàng rất lớn. Tương tự như vậy, sự khác biệt

giữa Nguyên Thủy và Đại thừa là trọng lượng của gánh nặng – bao nhiêu trách nhiệm – mà họ có thể mang theo. Một số người chỉ có thể mang gánh nặng của riêng mình; một số khác có thể chịu được gánh nặng và trách nhiệm cho nhiều người khác. Đó là sự khác biệt giữa Nguyên thủy và Đại thừa: bao nhiêu trách nhiệm và trọng lượng gánh nặng mà họ có khả năng mang theo.

Đối với Nguyên thủy và Đại thừa, vấn đề không chỉ là thực hiện cầu nguyện bằng lời nói (khẩu), “Xin cho tất cả chúng sinh có được hạnh phúc; Xin cho tất cả chúng sinh thoát khỏi đau khổ”, nó không phải là những lời nói suông. Đúng hơn, nó là vấn đề về trái tim của chúng ta. Trong lòng chúng ta thực sự cảm thấy như thế nào? Liệu chúng ta có thể chịu được gánh nặng của sự trân trọng tất cả chúng sinh hay không? Liệu chúng ta có đủ can đảm để làm điều này hay không? Đây là những gì mà cầu nguyện thực sự lệ thuộc vào.

Nhưng như tôi đã nói trước đây, để phát triển sự can đảm mang theo gánh nặng hay trách nhiệm của Đại thừa, chúng ta trước tiên cần phải rèn luyện bản thân và nâng cao tu tập. Chỉ trì tụng các kinh điển Đại thừa không khiến chúng ta trở thành một hành giả Đại thừa. Để trở thành một hành giả Đại thừa, chúng ta cũng phải tu tập các phương tiện khác. Chúng ta phải tu tập những thực hành phổ quát với các phương tiện khác và những thực hành đó phải có trước thực hành Đại thừa. Và chỉ khi nào chúng ta đạt được trình độ hay cấp độ nhất định của các thực hành phổ quát thì chúng ta mới có thể tiến tới trình độ của Đại thừa.

Ví dụ, bài kệ mà chúng ta sắp thảo luận ở đây, “Tâm Văn Kệ Chuyển Hóa Tâm”. Nếu tôi hỏi quý vị, đây là kinh điển Nguyên Thủy hay Đại thừa, tôi nghĩ tất cả quý vị sẽ nói đây là kinh điển Đại thừa. Và như vậy, nếu chúng ta đang nghiên cứu một kinh điển Đại thừa, thì có nghĩa là chúng ta đang thực sự học hỏi và tu tập giáo Pháp Đại thừa? Chúng ta sẽ phải nói rằng chúng ta không thực sự chắc chắn về điều này.

Khi chúng ta đang học hỏi giáo Pháp Đại thừa, không có nghĩa là chúng ta chắc chắn đang tu tập nó đúng như Giáo Pháp Đại thừa. Lý do là vì nó phụ thuộc vào tâm nguyện của chúng ta. Nếu chúng ta không có động cơ chân chính căn cốt của giáo Pháp Đại thừa, thì mặc dù chúng ta có thể đang học hỏi các kinh điển Chuyển hóa tâm của Đại thừa, nó không nhất thiết trở thành giáo Pháp Đại thừa đối với chúng ta. Vì vậy, chúng ta có thể chỉ vào một kinh điển và nói, “Đây là kinh điển Đại thừa, hoặc đây là kinh điển Nguyên Thủy.” Hoặc, chúng ta có thể nhìn vào một hành giả và nói, “Họ đang tu tập giáo pháp Đại thừa, vì vậy họ phải là một hành giả Đại thừa.” Đó là một sai lầm. Thực ra chúng ta cần xem xét động cơ của bản thân là gì và bản thân đang tu luyện như thế nào. Chúng ta phải hướng sự chú ý vào bên trong tâm. Chúng ta không cần phải chỉ tay ra ngoài, mà thay vào đó hãy xem xét bản thân, từ bên trong.

Theo cách đó, khi chúng ta nói về việc chuyển hóa tâm, nó có nghĩa là chúng ta đang cải sửa tâm mình, để biết liệu chúng ta đã có thể tập trung vào bên trong, chế ngự tâm và an ổn lối sống hoang dã của mình hay chưa. Đây là điều quan trọng nhất.



MỘT: YÊU THƯƠNG TRÌU MẾN TẤT CẢ CHÚNG SINH

Nghĩ đến tất cả chúng sinh
Trần quý hơn ngọc như ý
Để thành tựu mục đích tối thượng,
Con xin luôn yêu thương trìu mến tất cả chúng sinh.

Tôi đã mất một thời gian dài để tìm ra ý nghĩa của “ngọc như ý” ở đây và cách giải thích nó dễ hiểu nhất. Ngọc như ý là viên ngọc được tìm thấy dưới đáy đại dương. Rất khó để có được. Quý vị phải thực hiện một hành trình dài trên đại dương để lấy nó từ **Thần rắn Naga**. Theo thần thoại, một khi quý vị tìm thấy viên ngọc này, nếu quý vị cầu nguyện và cúng dường cho nó thì nó sẽ đáp ứng mọi mong muốn của quý vị. Rất khó cho tôi để nghĩ xem chúng ta có thể thay thế nó bằng cái gì.

Tôi đã suy nghĩ về nó từ nhiều khía cạnh, và rồi cuối cùng tôi chợt nhận ra rằng ngày nay, chúng ta thường coi tiền giống như ngọc như ý, bởi vì nếu quý vị có tiền, quý vị có thể thỏa mãn các ước muốn của mình. Quý vị có thể có được

địa vị xã hội cao, có ảnh hưởng, vv. Vì vậy, có tiền về cơ bản cũng giống như có ngọc như ý.

Nhưng ngọc như ý sẽ không mang lại hạnh phúc chân chính hay Phật Tánh, và tiền cũng vậy. Ngày nay chúng ta coi tiền là vô cùng quan trọng. Thực tế, tiền chỉ là phương tiện để mang lại hạnh phúc vật chất cho bản thân chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta lầm tưởng tiền bạc là hạnh phúc chân chính và nó trở thành mối quan tâm chính của chúng ta. Vì vậy, trong vấn đề này, tôi nghĩ rằng “nhận ra tất cả mọi chúng sinh quan trọng hơn tiền bạc” sẽ khiến quý vị dễ dàng hiểu được ý nghĩa của “ngọc như ý”.

Vậy lý do nào khiến chúng sinh thậm chí còn tuyệt vời và đáng quý hơn ngọc như ý? Đó là vì ngọc chỉ có thể mang lại cho chúng ta của cải bên ngoài; nó không thể phát triển lòng từ bi của chúng ta. Nó không thể ban cho chúng ta trí huệ Bát Nhã. Nó không thể mang lại cho chúng ta hạnh phúc chân chính. Nó không thể mang đến cho chúng ta Phật Tánh. Chưa hết, nếu chúng ta trân trọng tất cả mọi chúng sinh và nếu chúng ta mang trong tâm hạnh nguyện và động cơ để hành động vì lợi ích của chúng sinh khác, chúng ta sẽ có thể làm tăng trưởng lòng từ ái, bi mẫn, trí huệ, Phật Tánh và hạnh phúc chân chính. Vì lý do này, trân trọng chúng sinh khác còn quý giá hơn so với sở hữu ngọc như ý.

Thông thường, chúng ta đặt tượng Phật, Bồ Tát ở nơi cao ráo. Chúng ta cúng dường và lễ bái các ngài. Nhưng khi chúng ta thấy một người nào đó nhìn không sạch sẽ, có thể mặc quần áo lấm lem và khuôn mặt bẩn thỉu, chúng

ta tìm mọi cách để tránh xa họ và ngăn họ đến gần mình. Nhưng thực ra, khi chúng ta nghĩ về tất cả chúng sinh và các chư Phật, có thể so sánh điều đó với đất sét: chúng ta có thể tạo ra rất nhiều hình dạng khác nhau từ đất sét nhưng bản chất của đất sét thì vẫn y nguyên. Nếu ta lấy đất sét đó nặn thành hình một vị Phật rồi đặt ở nơi cao ráo, chúng ta sẽ trân trọng, cúng dường, lễ lạy bức tượng đó. Nếu chúng ta lấy cùng chất liệu đó và tạo hình thành một con chó hay một con lợn, chúng ta sẽ không làm những điều như vậy. Chất liệu giống nhau nhưng hình thức khác nhau – một bên là Phật, một bên là chó hay lợn. Nếu chúng ta coi hình thức bên ngoài quan trọng hơn chính đất sét, thì chúng ta chắc chắn sẽ không đặt chó và lợn ở những nơi cao ráo hay cúng dường chúng.

Văn kệ này nói rằng để có thể mang lại hạnh phúc chân chính cho chính mình và thành tựu Phật tánh, chúng ta phải hiểu rằng không có sự khác biệt giữa chư Phật và chúng sinh; về mặt vật chất, phẩm chất, lợi ích, cả hai đều là một và giống nhau. Để đạt được Phật tánh, chúng ta được chỉ dạy rằng cúng dường chư Phật và mang lại lợi ích cho chúng sinh là điều rất quan trọng và chúng ta coi chư Phật và Bồ Tát là quan trọng nhất. Nhưng chúng ta cũng phải trân trọng tất cả chúng sinh và nhận ra phẩm chất của họ.



HAI: HÃY TỰ TIN, NHƯNG KHÔNG KIÊU MẠN

Bất cứ khi nào con cùng với người khác,
Con xin xem mình thấp kém nhất trong tất cả,
Và từ sâu thẳm trái tim con
Xin trân trọng họ như bậc tối cao.

Vấn đề này thực sự rất khó. Đặc biệt là theo cách nhìn hiện tại, chúng ta thấy mình và mọi người đều bình đẳng. Chúng ta có thể không coi mình là vượt trội hơn so với người khác, nhưng chúng ta thực sự nghĩ rằng tất cả chúng ta đều bình đẳng. Vì vậy, để thấy mình thấp kém hơn hoặc nếu chúng ta không biết cách để nhận thức được ý tưởng này thì chúng ta phải rèn luyện và hành trì nó như thế nào? Nó có vẻ mâu thuẫn với chuẩn mực văn hóa hiện tại.

Khó khăn mà chúng ta gặp phải ngày nay là chúng ta thường nhầm lẫn giữa tự tin và tự hào hay kiêu mạn. Chúng ta lẫn lộn chúng với nhau và thường thấy kiêu mạn như là sự tự tin. Vì lý do đó, chúng ta không thể phân biệt được đâu là kiêu mạn và đâu là sự tự tin. Tự tin là thứ chúng ta cần phải có, nhưng kiêu

mạn là thứ chúng ta cần phải từ bỏ. Điều quan trọng là chúng ta phải phân biệt được chúng. Ở đây, văn kệ nói về việc giảm thiểu sự kiêu mạn của chúng ta bằng cách giảm thiểu sự ngạo mạn và xu hướng phớt lờ hoặc nghĩ xấu về người khác.

Nói chung, chúng ta phải xác định kiêu mạn là thứ cần được loại bỏ hoàn toàn. Nhưng thực ra, chúng ta có thể phân biệt hai loại kiêu mạn khác nhau. Một là sự kiêu mạn cần phải loại bỏ, và sự kiêu mạn kia là một phương thuốc (pháp môn) đối trị. Chúng ta áp dụng sự kiêu mạn hay tự hào như một phương thuốc khi chúng ta đang cố gắng đoạn trừ **phiền não**, bởi vì khi chúng ta đang đấu tranh chống lại phiền não, chúng ta cần tin rằng chúng ta có thể đoạn trừ chúng. Đó là vì chúng ta đã huân tập phiền não quá lâu nên chúng rất khó để loại bỏ và thường chúng ta sẽ bị đánh bại trong cuộc chiến với chúng. Chúng ta không nên dính mắc vào chúng, không nên để chúng áp đảo chúng ta. Khi phiền não khởi lên, chúng ta phải có khả năng áp dụng phương thuốc đối trị, và vì lý do này, chúng ta cần có lòng tự hào để nghĩ rằng, “Tôi sẽ không để mình bị chúng khuất phục”. Đây là sự tự hào rất cần thiết, để biết rằng chúng ta có thể từ bỏ phiền não, chúng ta có thể vượt qua chúng, chúng ta có thể đánh bại chúng và giành chiến thắng. Vì vậy, để vượt qua phiền não, chúng ta cần có loại tự hào này để có thể giảm bớt phiền não; để không coi chúng là quan trọng. Chúng ta cần có thể nói với chính mình, “Tôi có thể sống mà không cần phiền não; Tôi không cần chúng”. Chúng ta phải nuôi dưỡng lòng tự hào này, phương thuốc đối trị này, để giảm bớt phiền não và cuối cùng là loại bỏ chúng.

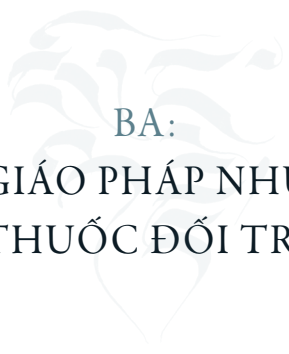
Nhưng thông thường chúng ta rất khó từ bỏ phiền não, để có thể nói rằng “Tôi không cần phiền não”. Khi chúng ta không tuyệt vọng thì đó không phải là vấn đề, nhưng khi chúng ta chạm đến giới hạn cuối của mình, chúng ta lại rơi vào phiền não. Nếu chúng ta có sức mạnh của phước đức, trợ duyên, chúng ta có thể vượt qua chúng, nhưng khi không có những điều đó, chúng ta sẽ không thể. Nếu không có sức mạnh của phước đức, chúng ta không còn năng lượng thiện lành và không còn cách nào khác ngoài việc nương tựa vào phiền não để được che chở. Vì vậy, khi không có bất kỳ phước đức nào, chúng ta không có sức mạnh, và kết quả là chúng ta không còn cách nào khác ngoài việc nương tựa vào phiền não. Thay vào đó, nếu chúng ta thực sự có tình yêu thương và lòng từ bi chân chính trong dòng tâm thức của mình, chỉ tại thời điểm đó, chúng ta mới có thể thực sự không cần phiền não. Chỉ đến lúc đó chúng ta mới có thể nói, “Tôi có tình yêu thương và lòng từ bi quý giá này trong tâm thức và tôi không cần phiền não”, chỉ khi đó chúng ta mới có đủ tự tin để nương tựa vào và sử dụng sự tự tin đó. Nhưng nếu không có nó, chúng ta sẽ đi đến giới hạn khả năng của mình và sau đó không thể không dính mắc vào những điều vừa ý, và giận dữ với những điều không vừa ý.

Sự kiêu mạn cần phải loại bỏ là phốt lờ và coi thường chúng sinh khác. Nó khiến chúng ta nhìn xuống người khác và đối xử với họ một cách coi thường. Kiểu kiêu mạn này tạo ra những trở ngại lớn vì nó đóng cánh cửa để phát triển các phẩm chất thiện lành của chúng ta. Giáo Pháp là thứ đòi hỏi chúng ta phải cải sửa bản thân liên tục trên con đường tâm linh, từng bước một. Mỗi ngày

chúng ta chỉ cần tốt hơn ngày hôm trước một chút, và ngày hôm sau cũng tốt hơn một chút.

Chúng ta cần liên tục phát triển các phẩm chất cho bản thân, nhưng nếu dựa trên nền tảng của một số lý luận nhỏ nhen và hạn hẹp, chúng ta sẽ tự nói với mình: “Tôi rất quan trọng”, điều này sẽ cản trở chúng ta phát triển các phẩm chất của mình. Sự kiêu mạn này cần phải loại bỏ.

Có nhiều lý do khác nhau khiến chúng ta có thể cảm thấy tự hào hay kiêu mạn: vì địa vị xã hội của chúng ta, bởi vì chúng ta có thể xuất thân từ một gia đình khá giả; vì những thành tựu của chúng ta; vì ngoại hình đẹp của chúng ta; nhưng tất cả đều ngăn cản chúng ta phát triển những phẩm chất thiện lành của mình. Vì vậy điều quan trọng là chúng ta phải đi theo hướng phát triển được các phẩm chất của bản thân.



BA:

ÁP DỤNG GIÁO PHÁP NHƯ PHƯƠNG THUỐC ĐỐI TRỊ

Trong mọi hành động, con xin luôn quán sát tâm mình,
Ngay khi những cảm xúc bất thiện sinh khởi,
Con xin đối trị mạnh mẽ và đoạn trừ chúng,
Vì đã gây tổn hại cho con và người khác.

Ở đây trong bản dịch tiếng Anh dùng từ “gây tổn hại”. Thuật ngữ nō-pa có nghĩa là “gây tổn hại” nhưng trên thực tế, văn bản tiếng Tây Tạng đọc là “ma-rung-wa”, có nghĩa là hơi khác một chút; nghĩa của ma-rung-wa giống như là “khiến bạn trở nên hoang dại” hoặc “khiến bạn trở nên thô bạo hoặc khắc nghiệt.”

Bất kể họ là ai, ngay từ đầu, khi một người được sinh ra, họ không xấu ác theo bất cứ cách nào. Nhưng tùy thuộc vào môi trường sống, hoàn cảnh cá nhân và thể chất bên trong của người đó, họ có thể trở nên quen thuộc với phiền não khi chúng sinh khởi, và dưới tác động của thói quen, họ trở thành một người thô bạo và khó chịu.

Cho dù chúng ta đang nói về giáo Pháp Nguyên thủy hay Đại thừa, khi chúng ta nói về tất cả các giáo Pháp mà đức Phật đã dạy thì các giáo Pháp đó đều là phương thuốc đối trị cho phiền não và không gì khác. Bất kỳ ai đang tu tập giáo Pháp, bất kể là giáo Pháp nào, cho dù đây là giáo Pháp của Thanh Văn, giáo Pháp của Đại thừa, hay là giáo Pháp của Mật chú, bất kể quý vị gọi giáo pháp quý vị thực hành với tên nào, tất cả đều phải là phương thuốc đối trị cho phiền não. Đây là điểm chính yếu của giáo pháp; Giáo Pháp chúng ta tu tập có tác dụng hay không, có thành công hay không, là do điều này quyết định.

Những tu tập này được coi là vô cùng quan trọng ở Tây Tạng. Lý do là vì nét đặc biệt của Phật giáo Tây Tạng: trong Phật giáo Tây Tạng, ba “Thừa” được tu tập cùng nhau trong một cá nhân. Điều này được coi là rất quan trọng. Để tu tập giáo Pháp của cả ba Thừa, trước hết một cá nhân phải tu tập cả ba loại thệ nguyện. Vì lý do đó, ba loại thệ nguyện được coi là một chủ đề riêng và có nghiên cứu và giảng dạy riêng về chúng.

Nếu, khi chúng ta tu tập ba loại thệ nguyện như ba người khác nhau đang hành trì riêng lẻ, ví dụ: nếu Người A tu tập Biệt giải thoát giới (Pratimoksha) để giải thoát cá nhân, Người B tu tập giới hạnh Bồ tát, và Người C tu tập giới hạnh Mật chú, thì sẽ khá đơn giản để hành trì. Nhưng chúng ta không làm như vậy, chúng ta đang thực hiện ba tu tập cùng lúc.

Khi một cá nhân tu tập cả ba cấp độ này cùng một lúc, thì đôi khi, các thệ nguyện có thể xung đột với nhau. Người đó có thể rơi vào tình huống mà nếu

họ cư xử theo các giới luật Biệt giải thoát thì có thể mâu thuẫn với giới hạnh Bồ tát, hoặc nếu họ coi các thực hành của Mật Tông Kim Cương thừa là quan trọng nhất, thì điều đó có thể mâu thuẫn với giới luật Biệt giải thoát. Vì vậy, khi những xung đột và mâu thuẫn khác nhau này cùng tồn tại, nó trở nên rất khó để tu tập. Đây thực sự là phần gây khó khăn lớn nhất cho những người đang tu tập đạo Phật.

Cốt lõi của Phật giáo Tây Tạng là tu tập rất khó khăn của cả ba loại thệ nguyện. Đã có rất nhiều thảo luận về điều này. Ví dụ, nếu chúng ta giữ giới luật Biệt giải thoát, thệ nguyện giải thoát cá nhân, có các giới luật của cư sĩ – năm giới tại gia và giới ăn chay, và giới luật cho người xuất gia nam và nữ. Các thảo luận này không chỉ đơn thuần vì mục đích học thuật; mà chủ yếu là về cách áp dụng chúng như phương thuốc đối trị cho phiền não. Những lời thệ nguyện và giới luật cư sĩ và xuất gia này chủ yếu là phương thuốc đối trị cho phiền não khi chúng ta hành động với thân và khẩu của mình. Chúng ta thỏa thuận với thân và khẩu của mình để chúng không hành động theo ham muốn. Tuy nhiên, khi chúng ta phát nguyện Bồ tát, thì khác. Thực tế, trong một số kinh điển, Đức Phật dạy rằng đối với một vị Bồ tát, ham muốn và chấp trước không phải là phiền não. Lý do là vì sức mạnh của Bồ tát đến từ sức mạnh của lòng từ ái và bi mẫn, và chấp trước (đính mắc) có thể là sự trợ giúp khi tu tập theo con đường này. Vấn đề, mâu thuẫn khi hành trì hạnh Bồ tát, mà chủ yếu là hành trì tâm từ ái, bi mẫn, và Bồ đề tâm, là sự sân hận và ác cảm của chúng ta. Chúng ta chủ yếu cố gắng ngăn chặn sân hận và áp dụng các phương thuốc đối trị. Trong tu tập

Mật chú, chúng ta giải quyết tất cả các phiền não, bao gồm cả chấp trước và sân hận, nhưng phiền não chính mà chúng ta cần giải quyết là si mê – ảo tưởng sai lầm bám chấp vào mọi thứ như là thật có.

Trong Mật chú Kim Cương Thừa, chúng ta sử dụng nhiều pháp môn khác nhau để ngăn chặn bản thân bám chấp vào mọi thứ như là thật có. Đây là lý do tại sao có chỉ dẫn về Trí Huệ Bát Nhã và phát triển trí huệ của Ngũ trí Như Lai và gia đình của các ngài. Tu tập này chủ yếu là phương thuốc đối trị cho si mê. Tóm lại, tất cả các pháp đều trở thành phương thuốc đối trị cho phiền não. Điều này tóm tắt tất cả tu tập Phật giáo của cả ba Thừa: ba thế nguyện hoặc sự giữ giới luật về thân, khẩu, ý của chúng ta.

Bất kỳ Pháp nào chúng ta tu tập đều phải có tác dụng như một phương thuốc đối trị cho phiền não. Cách chúng ta thường làm là dành ra một khoảng thời gian nhất định – có lẽ là vài giờ – và một nơi cụ thể để tu tập, như trong phòng thờ Phật. Nhưng vào những lúc khác, chúng ta cứ để bản thân hành xử như bình thường, để cho phiền não tự do sinh khởi, không kiểm chế. Nếu chúng ta để như vậy, thì chúng ta không thực sự tu tập: nó không trở thành sự tu tập. Bài kệ viết, “Trong mọi hành động của con,” vậy nên nó phải đi xa hơn nữa, trong bất cứ điều gì chúng ta đang làm, không chỉ khi chúng ta hành thiền trong phòng thờ. Để giáo Pháp trở thành phương thuốc đối trị cho phiền não, chúng ta phải tu tập mọi lúc, mở rộng tu tập ra ngoài phòng thờ và thiền chính thức. Bất kể công việc nào chúng ta đang thực hiện, bất cứ khi nào chúng ta

kết nối với người khác, chúng ta cần ghi nhớ điều này. Người ta thường nói về hạnh nguyện của một vị Bồ tát rằng ngay cả khi thất đại lung, quý vị cũng nên kiểm tra xem hành động đó có giúp giảm bớt phiền não hay không. Tất nhiên, đây là xem xét ở mức độ rất chi tiết, nhưng trong mọi trường hợp, khi chúng ta đang cố gắng vượt qua phiền não, khi chúng ta đang tu tập giáo pháp, nếu chúng ta muốn có dũng khí trong tu tập giáo pháp và nếu chúng ta muốn sự tu tập này trở nên mạnh mẽ, chúng ta cần xem xét theo định hướng này trong tất cả các hành động của mình. Một khi chúng ta làm được điều đó, chúng ta có thể tự tin rằng chúng ta sẽ thực sự có thể đoạn trừ phiền não.

Chúng ta cần đưa giáo pháp vào cuộc sống của mình. Đôi khi nghĩ về điều này, quý vị thấy hơi bối rối và có thể nghĩ rằng quý vị phải có tất cả pháp khí cần thiết để trở thành một hành giả tu tập – quý vị cần chày kim cương, chuông kim cương, **trống Damaru** và bát đầu lâu cúng dường, quý vị phải mang theo **tràng hạt** bên mình mọi nơi quý vị đến... Đôi khi chính những điều này gây ra vấn đề. Ví dụ, đôi khi, nếu chỉ có một thành viên trong gia đình là Phật tử và các thành viên khác không có đức tin vào bất kỳ tôn giáo nào hoặc có đức tin vào một tôn giáo khác, thì tu tập giáo pháp thực sự có thể trở thành nguyên nhân gây ra khó khăn.

Người khác có thể thấy rằng quý vị rất kỳ lạ với sự tu tập này. Đây là một vấn đề điển hình cho các Phật tử. Chúng ta cần nhận ra rằng Phật giáo không phải là thứ mà chúng ta cần phải công khai. Tất nhiên, đôi khi, nó có thể được nhận

ra một cách tự nhiên và điều đó không có vấn đề gì; nhưng khi chúng ta cố tình tỏ ra mình là Phật tử thì sẽ không hợp với chánh pháp. Trên thực tế, nó trở thành một trong tám pháp thế gian. Khi quý vị cố tình tạo ấn tượng, và nghĩ rằng, “Liệu họ có thể nhận ra tôi là một người đang tu tập giáo pháp hay không?” Nó thực sự không còn là tu tập giáo pháp; trên thực tế nó mâu thuẫn với chánh pháp. Khi chúng ta nói đưa giáo pháp vào cuộc sống của mình, có nghĩa là chúng ta áp dụng giáo pháp như một phương thuốc đối trị. Giáo Pháp không phải là thứ mà chúng ta chỉ tu tập trong phòng thiền. Nếu phiền não chỉ xảy ra khi chúng ta ở trong phòng thiền, điều đó sẽ không có vấn đề gì nhưng không phải như vậy. Phiền não xảy ra mọi lúc – khi chúng ta làm việc, khi chúng ta cố gắng kết nối với người khác – đó là khi phiền não có thể xảy ra. Đó là những lúc chúng ta cần giáo pháp có tác dụng như một phương thuốc đối trị để chống lại phiền não.

Khi nói rằng quý vị cần áp dụng phương thuốc đối trị cho phiền não chẳng hạn như tức giận, quý vị có thể nghĩ rằng điều này có nghĩa là, “Tôi cần phải kìm nén cơn giận của mình. Tôi cần dập tắt cơn giận của mình; Tôi cần phải nghiền nát nó”. Có một thành ngữ Tây Tạng: “Ngay cả khi có lửa đốt trong lồng ngực, đừng để khói bay ra khỏi miệng”. Quý vị có ngọn lửa giận dữ bùng cháy bên trong nhưng quý vị không thể bộc lộ nó ra với bất kỳ ai. Trên thực tế, đó không phải là cách áp dụng phương thuốc đối trị cho cơn giận. Quý vị nghĩ khi nói “áp dụng phương thuốc đối trị” hoặc “sử dụng phương thuốc đối trị” có nghĩa là quý vị nên kìm nén cơn giận, nhẫn nhục và chịu đựng nó. Nhưng

khi quý vị làm điều đó, điều thường xảy ra là quý vị thực ra đang ghim gúc nó trong lòng và điều đó cũng không tốt chút nào, vì nó chỉ mang lại nhiều đau khổ hơn.

Chúng ta hiện đang sống trong thời đại mà mọi người nói rằng quý vị cần phải thể hiện ra những gì quý vị đang cảm thấy, thể hiện ra những gì trong tâm mình, vì vậy khi nghe, “Quý vị cần phải áp dụng phương thuốc đối trị cho phiền não”, quý vị nghĩ rằng điều này có nghĩa là cần phải kìm nén phiền não và phủ nhận chúng. Nhưng đó không phải là ý nghĩa của nó. Khi quý vị đọc dòng này, “Tôi sẽ đối đầu với chúng mạnh mẽ và đoạn trừ chúng”, có nguy cơ lớn là quý vị sẽ hiểu sai nó.

Đó là lý do tại sao nó gợi ý ở đây rằng phiền não sẽ làm cho chúng ta trở nên hoang dại; chúng ta sẽ không còn thiện lành, không còn bình yên. Mọi người đều đau khổ, vì lý do đó chúng ta cần phải xem phiền não là một sai lầm. Sau khi chúng ta xác định phiền não là một vấn đề, chúng ta trở nên chán nản, quay lưng lại với chúng và cảm thấy chán ghét chúng. Khi chúng ta cảm thấy chán ghét phiền não, chúng sẽ tự nhiên giảm bớt. Chúng ta không cần phải áp chế chúng, không cần phải nghiền nát chúng, thay vào đó quý vị xác định phiền não là một sai lầm và tự nhiên, chúng sẽ giảm bớt đi. Vì vậy, đây là phương thuốc đối trị cơ bản cho phiền não.

Để tìm ra phương thuốc giải trừ phiền não, chúng ta cần có hai loại hỗ trợ khác nhau: hỗ trợ bên ngoài và hỗ trợ bên trong. Tương tự, quý vị có thể nghĩ

về những ngày xa xưa, chẳng hạn như trong một bộ phim về thời cổ đại, khi có các vị vua. Có hai vị vua, Vua A và Vua B, và họ không hòa hợp nên quyết định gây chiến. Khi Vua A chuẩn bị tấn công Vua B; nếu ông ta đang suy nghĩ như một vị tướng, ông ta chỉ có thể phái đi một đội quân khi họ đã sẵn sàng xung trận. Vì vậy, điều đầu tiên ông ta phải nghĩ đến là làm thế nào để chuẩn bị cho chiến tranh: ông ta phải thành lập một đội quân, huấn luyện và trang bị cho họ. Điều thứ hai ông ta phải làm là gửi gián điệp vào kinh đô của Vua B. Những gián điệp này cần phải xem xét tình hình ở đó: họ cần xem nền kinh tế ở đó như thế nào và mọi người đang sinh sống ra sao; quân đội mạnh hay yếu kém; thái độ của dân chúng đối với nhà vua B như thế nào – họ có ủng hộ vua B không? Nếu kinh tế tốt, quân đội mạnh và quan trọng nhất là nếu dân chúng ủng hộ và yêu mến Vua, thì dù chiến tranh có lớn đến đâu cũng khó mà thắng được. Điều tiếp theo cần làm là Vua A chỉ đạo các gián điệp của mình bắt đầu tung tin đồn, kích động nổi loạn, tạo ra xung đột trong quần chúng, khiến mọi người không ủng hộ Vua B nữa và cảm thấy vua B rất tồi tệ. Chỉ tại thời điểm đó, khi quân đội tấn công từ bên ngoài và với sự nổi loạn từ bên trong, khi các điều kiện bên ngoài và bên trong kết hợp với nhau, vua A mới có thể chiếm thành.

Cũng giống như vậy khi chúng ta áp dụng các phương thuốc đối trị phiền não. Đầu tiên, chúng ta cần chuẩn bị sẵn sàng: chúng ta quy y và lễ lạy; trì tụng thần chú **Bồ Đề Tát Đỏa**; cúng dường Mạn đà la; và thực hành **Đạo sư Du già** (Guru Yoga). Có rất nhiều sự chuẩn bị từ bên ngoài mà chúng ta cần phải thực

hiện, bao gồm cả khẩn cầu đạo sư (guru). Vì vậy, trước tiên chúng ta tự chuẩn bị cho bản thân mình.

Một khi chúng ta cảm thấy đã sẵn sàng để áp dụng phương thuốc đối trị cho phiền não, thì điểm quan trọng nhất là nếu chúng ta không hoàn toàn từ bỏ phiền não trong sâu thẳm trái tim và tâm thức của mình, thì dù chúng ta có làm bao nhiêu việc bên ngoài như áp dụng phương thuốc đối trị, tích lũy công đức và trí huệ và tịnh hóa nghiệp bất thiện, chúng sẽ không giúp ích gì nhiều. Chúng không phải là phương thuốc thực sự cho phiền não. Tuy nhiên, nếu chúng ta thực hiện chúng từ trong sâu thẳm trái tim và tâm thức của mình, thì chúng ta sẽ thực sự có thể quay lưng lại với phiền não. Điều chính yếu là chúng ta cần phải thực sự chán ghét phiền não trong tâm mình. Khi chúng ta có sự chán ghét nó và đồng thời có được sự hỗ trợ đặc lực từ bên ngoài của công đức, thì chúng ta sẽ có thể chiến thắng trong trận chiến đó và vượt qua phiền não.

Tóm lại, ngay cả khi chúng ta cuối cùng có thể vượt qua được mọi thứ, chúng ta có thể không có được chiến thắng trước chính bản thân mình. Chúng ta chính là kẻ thù lớn nhất của mình; trù cuối cùng và đáng sợ nhất. Đây là lý do tại sao điều quan trọng là phải xem phiền não là một sai lầm khi chúng ta áp dụng các phương thuốc đối trị.

Chúng ta có thể gặp rất nhiều khó khăn khi áp dụng các phương thuốc. Nếu phiền não và phương thuốc đối trị là hai thứ riêng biệt, nó sẽ dễ dàng hơn.

Nhưng không phải như vậy: phiền não là quý vị và phương thuốc đối trị cũng chính là quý vị. Vì vậy, nó trở nên rất bối rối hoang mang.

Chúng ta có thể đang cố gắng áp dụng các các phương thuốc đối trị, nhưng nếu chúng ta chỉ áp dụng chúng bên ngoài tâm mình, nó sẽ không thực sự hiệu quả. Thực ra, chúng ta phải nhìn vào trong tâm mình. Thông thường, chúng ta coi những phiền não vi tế ở sâu trong tâm mình như những đồng minh thân cận nhất của chúng ta: bề ngoài, chúng ta có thể như đang áp dụng phương thuốc đối trị, nhưng thực ra, sâu bên trong, chúng ta có thể không thực sự làm điều đó, và vì lý do đó, nó có thể trở nên rất phức tạp.



BỐN: HOAN HỖ VỚI KHÓ KHĂN

Bất cứ khi nào con thấy những kẻ hung ác,
Tràn ngập ác nghiệp nặng nề, phiền não,
Con xin trân trọng họ như điều quý hiếm,
Như con khám phá ra kho báu vô giá.

“Bất cứ khi nào con thấy những kẻ hung ác,” những kẻ hung ác hoặc phiền phức, đó là những người mà chúng ta đặc biệt cần có lòng từ ái và bi mẫn. Thông thường những gì xảy ra là, khi nhìn thấy những người hung ác hoặc thô lỗ phải chịu đựng bất hạnh hoặc đau khổ, chúng ta nghĩ, “Họ xứng đáng bị như vậy!” Đó thường là cảm giác của chúng ta, đặc biệt là khi chúng ta thấy người từng làm hại chúng ta hoặc lấy cắp của chúng ta và sau đó, khi xe ô tô của họ bị đánh cắp hoặc nhà của họ bị cháy và gây ra thương tích cho họ. Khi chúng ta nghe thấy họ đang ở trong phòng cấp cứu, chúng ta nói, “Ồ, họ xứng đáng bị như vậy!”

Đó không phải là cách tu tập tâm từ ái, bi mẫn và Bồ đề tâm. Tu tập như vậy là không đúng. Khi chúng ta nhìn thấy một người như vậy, đó là những người tiêu biểu mà chúng ta cần phải có lòng bi mẫn. Trên thực tế, họ nên là trọng tâm đặc biệt nhất cho lòng bi mẫn của chúng ta. Thật dễ dàng để cảm nhận tình yêu thương và lòng bi mẫn đối với những người thân thiết với chúng ta. Nếu người mà chúng ta yêu thương phải nhập viện, rất dễ có lòng bi mẫn đối với họ. Tuy nhiên, nếu một người đã làm tổn thương chúng ta theo một cách nào đó, giờ đang bị bệnh, bị thương hay đang đau khổ, thì đây là chính là lúc chúng ta cần đặc biệt khởi tình yêu thương và lòng bi mẫn đối với họ. Chính lúc này, chúng ta mới có thể biết được mình thực sự có lòng từ ái và bi mẫn hay không. Đó là ý nghĩa của vấn đề này. Điều đặc biệt quan trọng là phải nuôi dưỡng lòng từ ái và bi mẫn đối với những người như vậy.

Nếu nó không có ảnh hưởng gì tới chúng ta thì không sao, nhưng nếu có người làm một điều sai trái khủng khiếp với chúng ta, người đã làm hại chúng ta, khi người đó gặp khó khăn, đau đớn hay đau khổ, quý vị nên coi đây là một cơ hội tuyệt vời. Quý vị nên đặc biệt chú ý và quan tâm đến họ và tự quan sát xem bản thân đã thực sự nuôi dưỡng được lòng từ ái và bi mẫn hay chưa. Nếu quý vị thấy rằng mình chưa có, không sao cả. Nhưng ít nhất quý vị nên xem xét kỹ tâm mình và thấy rõ nó. Quý vị cũng không nên giả vờ. Nếu như khi xem xét mình có tình yêu thương và lòng bi mẫn đối với người đó hay không, quý vị thấy mình không có, quý vị có thể nghĩ, “Ồ không, tôi là người tu tập giáo

pháp thất bại.” Và sau quý vị niệm chú “Om Mani Padme Hum” và nói, “Thật tội nghiệp!”

Nếu đó là những gì quý vị làm, đó thực sự là một trong tám pháp thế gian. Nếu quý vị cố gắng để có tình yêu thương và lòng bi mẫn nhưng nó không có tác dụng, điều đó không sao cả, không có vấn đề gì cả. Nhưng nếu quý vị không thể cảm nhận được tình yêu thương và lòng bi mẫn và giả vờ như mình có chúng, thì đó không phải là giáo pháp. Trong mọi trường hợp, chúng ta cần có cơ hội để xem xét lòng từ ái và bi mẫn của mình để xác định mức độ lòng từ ái và bi mẫn mà chúng ta có, và đây là cơ hội hoàn hảo để xem xét chúng. Nếu chúng ta luôn thiên quán về lòng từ ái và bi mẫn nhưng không bao giờ đánh giá xem mình có được bao nhiêu, chúng ta sẽ không bao giờ thực sự biết mình đang ở đâu, mình có chúng hay không. Tại thời điểm này, với chúng sinh đó và trong hoàn cảnh đó, chúng ta có thể tự xem xét bản thân và xem lòng từ ái và bi mẫn của mình thực sự ở mức độ nào.

Khi quý vị viết chữ Phật (Buddha) theo chiều tiến tới P-H-Â-T thì nó là Phật, nhưng nếu quý vị viết nó theo chiều lùi lại, mặc dù vẫn là các chữ cái đó, nó không còn được đánh vần là Phật nữa. Tương tự như vậy, khi chúng ta coi tất cả chúng sinh, có thể có những chúng sinh có bản chất thiện lành và những chúng sinh có bản chất xấu ác, nhưng cả hai đều phải trải qua cả khổ ưu và hỷ lạc. Chỉ vì họ có tâm địa xấu ác không có nghĩa là họ không phải trải qua hỷ lạc và khổ ưu. Dù bản chất thiện lành hay xấu ác, họ đều là các chúng sinh; về bản

thể họ giống nhau. Chúng ta cần nhìn nhận họ theo cách này, đặc biệt là nếu có một cách nào đó để có thể chuyển hóa một chúng sinh có bản chất xấu ác thành một chúng sinh có bản chất thiện lành. Nếu nhờ sức mạnh của lòng từ ái hoặc bi mẫn, trí thông minh hay trí huệ của mình, chúng ta có thể kết nối và chuyển hóa chúng sinh đó; tôi nghĩ đó là hành động chân chính, một tính cách thực sự đáng trân trọng.

Có rất nhiều người ngoài kia, một số người sẽ làm hại chúng ta và những người khác sẽ giúp chúng ta. Khi có người làm hại chúng ta, sẽ hoàn toàn tự nhiên nếu chúng ta cảm thấy nản lòng. Chúng ta có thể giữ mối hận thù; chúng ta có thể cảm thấy sân hận và ác cảm. Khi có người làm hại chúng ta, chúng ta nên cố gắng nhớ rằng người đó cũng đang trải qua cảm giác hỷ lạc và khổ ưu. Nếu nó xảy ra không chỉ một lần, mà hết lần này đến lần khác họ đối xử với chúng ta bằng ác ý và hiểm độc, thì chúng ta chỉ là con người bình thường nếu chúng ta cảm thấy nản lòng và tức giận với họ. Nhưng nếu là một người đang tu tập Bồ đề tâm, lòng từ ái và bi mẫn, chúng ta nên cố gắng tôn trọng người đó và đối xử tốt với họ.

Nếu phiền não xuất hiện khi có người làm hại chúng ta, thì đó là một sai lầm, nhưng nếu, trên hết chúng ta cũng quên rằng họ cũng đang trải qua hỷ lạc và khổ ưu, và nghĩ rằng họ không nên là đối tượng cho thiện quán về lòng từ bi, chúng ta đang nhân đôi sai lầm của mình. Sai lầm đầu tiên là phiền não đang sinh khởi. Trên hết, nếu chúng ta nghĩ rằng tổn hại mà người đó gây ra cho

mình quan trọng hơn, và trải nghiệm hỷ lạc và khổ ưu của họ ít quan trọng hơn, và bất cứ điều gì xảy ra với người đó đều xứng đáng, thì chúng ta đang nhân đôi sai lầm của mình. Vì vậy, điều quan trọng là chúng ta không nên nhân đôi sai lầm của mình theo cách này.



NĂM: RÈN LUYỆN TÂM ĐỂ CHẤP NHẬN THẤT BẠI

Bất cứ khi nào có người vì ganh ghét
Sai trái tấn công hay coi thường con,
Con xin nhận lấy mọi thua thiệt về mình,
Và trao cho họ chiến thắng vinh quang.

Nói chung, khi chúng tu luyện tâm, có hai loại thực hành khác nhau mà chúng ta thực hiện. Thực hành thiền quán về sự bình đẳng giữa tôi và người khác, và thực hành thiền quán về cho và nhận (tonglen) giữa tôi và người khác.

Khi chúng ta xem xét về các chỉ dẫn để khơi dậy Bồ đề tâm, thực sự có ba loại. Đầu tiên, có các chỉ dẫn thiền quán về **bảy điểm nhân quả**, sau đó cũng có các chỉ dẫn về thiền quán về sự bình đẳng giữa tôi và người khác, và thứ ba, thiền quán về **cho và nhận** (tonglen) giữa tôi và người khác.

Các chỉ dẫn về cho và nhận (tonglen) giữa tôi và người khác bắt nguồn từ dòng truyền thừa Kadampa và ban đầu được giữ bí mật. Chúng được cho là một

chỉ dẫn đặc biệt, và do đó chúng không được dạy rộng rãi hoặc cho rất nhiều người. Sau đó, những chỉ dẫn về trao đổi cho đi và nhận lại (tonglen) này được tiết lộ, và kể từ đó, chúng đã được hành trì rộng rãi.

Văn kệ viết: “Con xin nhận lấy mọi thua thiệt về mình, và trao cho họ chiến thắng vinh quang.” Khi chúng ta đang tu tập tâm từ bi đối với tất cả chúng sinh, sẽ đến lúc chúng ta có sự trân trọng và yêu thương mãnh liệt đối với những chúng sinh khác đến mức chúng ta không còn lo lắng bản thân mình sẽ gặp khó khăn thế nào, bản thân mình sẽ gặp nguy hiểm ra sao. Chúng ta không nghĩ về những khó khăn mà mình gặp phải. Chúng ta sẵn sàng trao tất cả hạnh phúc và mọi thứ chúng ta có cho các chúng sinh khác. Vì vậy, chúng ta tăng trưởng được rất nhiều lòng can đảm và sự tin tưởng kiên cố.

Những dòng đầu tiên là, “Bất cứ khi nào có người vì ganh ghét mà sai trái tấn công hay coi thường con,” Ở đây chúng ta chủ yếu thảo luận về ganh ghét đố kỵ. Khi có người tấn công, coi thường hay chỉ trích chúng ta, chúng ta nhận lấy thất bại và trao tất cả lợi ích cho họ. Khi chúng ta nghĩ về những chúng sinh khác, khi chúng ta đang hành trì lòng từ ái và bi mẫn và có người chỉ trích, coi thường hay tấn công chúng ta theo bất kỳ cách nào, chúng ta thấy rõ được người đó đang bị chi phối bởi phiền não. Do đó, cái gì đáng để đổ lỗi ở đây? Không phải chúng sinh đó đáng trách, mà đúng hơn, trách cứ thuộc về phiền não bên trong chúng sinh đó. Vì lý do đó, khi một chúng sinh tấn công, chỉ trích hay coi thường chúng ta, nếu chúng ta trả thù họ, thì sẽ không phù hợp

với cách mọi thứ thực là, cũng không phù hợp với tu tập chuyển hóa tâm của chúng ta.

Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều biết điều này. Tất cả chúng ta đều hiểu lý luận và triết lý. Nhưng thường khi chúng ta có hiểu biết về triết học, nó có thể chỉ đọng lại trong đầu như một sự hiểu biết về mặt trí tuệ đơn thuần. Đó không phải là điều thực sự được cảm nhận sâu sắc trong tâm thức và trái tim của chúng ta. Vì vậy, khi chúng ta áp dụng nó, chúng ta có thể gặp rất nhiều khó khăn dù hiểu rõ nó. Một ví dụ tương tự là nếu có người dùng gậy đánh quý vị, quý vị sẽ tức giận với ai? Quý vị có thể sẽ tức giận với người đó; quý vị sẽ không tức giận với cây gậy. Lý do chúng ta không tức giận với cây gậy là vì nó không đáng trách. Không có lỗi lầm gì trong cây gậy. Mà phải là người dùng cây gậy, người điều khiển cây gậy. Bản thân cây gậy không có ý định hay ý nghĩ tấn công quý vị. Nó không kiểm soát được chính nó. Cây gậy không có động cơ làm hại quý vị, không có ác ý với quý vị; nó nằm dưới sự kiểm soát của người khác. Vì lý do này, chúng ta không coi cây gậy có lỗi và chúng ta không tức giận với nó. Tương tự như vậy, khi chúng ta nghĩ về người khác, họ thực sự không muốn làm chúng ta tức giận. Thực tế, họ bị chi phối bởi phiền não, cảm xúc bất thiện và rối loạn trong họ. Tuy nhiên, khi chúng ta nói “cảm xúc”, đôi khi tôi nghi ngờ về cách sử dụng từ này. Nếu chúng ta nghĩ về từ “cảm xúc”, tôi không biết rằng nó thực sự bao hàm tất cả ý nghĩa của từ “nyōnmong” trong tiếng Tây Tạng hoặc “klesha” trong tiếng Phạn hay không. Có một số phiền não không phải là cảm xúc, ví dụ như si mê. Chúng ta thậm chí không nhận thức được si mê

đang tồn tại; nó không nhìn thấy được từ bên ngoài, vì vậy chúng ta không thể gọi nó là cảm xúc. Tiếp theo, khi chúng ta chịu sự chi phối của các kleshas hay phiền não, thì điều gì thực sự nằm dưới sự chi phối đó của chúng? Đó là cá nhân người đó. Vì vậy, theo cách này, chúng ta cần phải nghĩ rằng cá nhân người đó đang bị chi phối bởi phiền não và chúng ta cần phải tha thứ cho họ.

Chúng ta không nên đáp trả lại hành động của họ mà hãy cho họ một chút không gian và sự tha thứ. Như được nói ở đây, “Con xin nhận lấy mọi thua thiệt về mình, Và trao cho họ chiến thắng vinh quang.” Một khía cạnh của điều này là khi một người tấn công và coi thường chúng ta, họ đang chịu sự chi phối của phiền não và chúng ta cần thiển quán về lòng đại từ bi cho chúng sinh đó. Đặc biệt, chúng ta nên cố gắng nuôi dưỡng tình cảm và tình yêu thương sâu sắc tới họ bởi vì họ đang ở trong tình trạng vô cùng khổ não. Vì lý do đó, đây là một tình huống mà chúng ta thực sự cần phải cố gắng tăng trưởng lòng từ bi của mình và mong muốn làm lợi ích cho người khác.

Ví dụ, nếu có người được định kiện quý vị, thì bản thân vụ kiện đó không phải là thứ mà chúng ta cần thiển quán về lòng bi mẫn. Chúng ta sẽ phải phản hồi lại vụ kiện và hành động của tòa án. Tuy nhiên, đối với người đang khởi kiện quý vị, nếu quý vị nổi giận và có ác cảm với họ, điều đó sẽ làm rối loạn tâm thức của quý vị và tăng thêm phiền não. Tất cả những gì nó làm là khiến quý vị không vui. Bất cứ điều gì mà người đó đã làm đều sẽ trở nên nghiêm trọng hơn lên bởi sự tức giận của quý vị và điều này khiến chúng càng trở nên khó chịu hơn.

Trên thực tế, khi chúng ta nghĩ về nó, khi chúng ta bị kiện, nếu quý vị có thể để tâm mình an trụ tự nhiên trong khi bị kiện, thì quý vị có thể suy nghĩ có lý trí về nó. Khi đã suy nghĩ về hành động hợp lý, quý vị có thể đưa ra phản ứng thích hợp. Ngược lại, nếu quý vị bị phiền não chế ngự, nếu không thư thái, không an trụ tự nhiên, thì bất cứ hành động nào cũng sẽ là sai lầm hoặc có nguy cơ phạm phải sai lầm. Vì lý do đó, chúng ta cần phân biệt giữa một cá nhân và hành động của họ. Có thể có nhiều hành động và phản ứng khác nhau, và chúng ta cần phải chọn một hành động thích hợp. Tuy nhiên, cá nhân đó không đáng trách. Đó không phải là lỗi của họ. Họ đang chịu sự chi phối của phiền não. Đây là tình huống mà họ đang gặp phải, vì vậy chúng ta cần cho họ một chút không gian và điều quan trọng là chúng ta phải có một chút lòng từ bi và hiểu rõ cho cá nhân đó.

Nhưng trước khi chúng ta có thể thực sự phát triển được cảm giác để biết rằng những cá nhân khác đang bị chi phối bởi phiền não của họ như thế nào, trước tiên chúng ta cần phải xem xét những phiền não đang tồn tại trong chính bản thân mình và nhận ra chúng rõ ràng. Nếu không, chúng ta sẽ khó có thể hiểu được mức độ mà người khác đang bị phiền não chi phối và chúng mạnh đến mức độ nào.

Chúng ta cần trải nghiệm về bóng đen vô minh thực sự là như thế nào. Chúng ta cần phải cảm nhận được sức nóng của cơn tức giận. Chúng ta cần biết tất cả những điều này và hiểu rõ chúng. Chỉ khi bản thân có những trải nghiệm đó,

chúng ta mới có thể hiểu được người khác đang ở dưới sự chi phối của nó là như thế nào.

Trước tiên, để chúng ta nhận ra phiền não, chúng ta cần phải dùng chánh niệm tỉnh giác. Nếu chúng ta không có chánh niệm tỉnh giác thì sẽ dẫn đến việc chúng ta phạm sai lầm bởi sân hoặc si; Đã bao nhiêu lần chúng ta phạm sai lầm vì sân và si, hoặc tham? Chúng ta đã trải qua những điều này rất nhiều lần, và những trải nghiệm như vậy không giúp ích được gì cho chúng ta. Vì vậy, điều vô cùng quan trọng là chúng ta phải nâng cao chánh niệm tỉnh giác.

Nhưng có những mức độ khó khăn khác nhau trong việc nhận ra sai lầm của phiền não. Trên thực tế, chúng ta có biết có bao nhiêu loại phiền não khác nhau? Trong kinh sách nói rằng có 84.000 phiền não. Nhưng tôi nghĩ rằng đó chỉ là một con số tượng trưng cho một số lượng rất lớn; nó giống như là số nhiều trong các văn bản cổ của Ấn Độ. Quý vị đọc được rằng các vị vua Ấn Độ có 84.000 phi tần. Nếu một vị vua có 84.000 phi tần và ông ta đến thăm các phi tần khác nhau mỗi đêm, thì sẽ vẫn có nhiều phi tần hơn số phi tần mà ông ta có thể đến thăm trong suốt cuộc đời. Nó chỉ có nghĩa là có rất nhiều. Cho nên, có rất nhiều phiền não khác nhau, nhưng chúng ta có thể tóm gọn chúng thành tam độc [tham, sân, si] của phiền não.

Tuy nhiên, có một số loại độc dễ nhận biết hơn những loại độc khác. Đầu tiên, dễ nhận ra đó là một sai lầm nhất, là sân. Thứ hai là tham. Sẽ hơi khó hơn để nhận ra tham là một sai lầm so với sân. Loại thứ ba, khó nhận ra nhất, là vô

minh hay si. Cũng có những phân biệt khác dựa trên sức mạnh tương đối của mỗi loại độc trong bất kỳ một cá nhân nào đó và có thể làm cho việc nhận ra một số loại độc khác dễ dàng hơn hoặc khó khăn hơn. Mặc dù thứ tự nói chung là như đã đề cập; nhưng do sự khác biệt giữa mỗi cá nhân, phước đức và tập khí khác nhau, và mức mạnh yếu tương đối của những phiền não khác nhau, một số loại độc có thể biểu hiện rõ ràng hơn vì có nhiều cơ hội để hiển lộ.

Trong mọi trường hợp, khi chúng ta thảo luận về sai lầm của phiền não, một người đã nghiên cứu kinh điển, có thể liệt kê chúng và lặp lại chúng như đã được viết ra. Hoặc có thể họ sẽ nói, “Lạt ma đã nói điều này...” Nhưng điều này chỉ đơn thuần lặp lại những gì Lạt ma đã nói. Chỉ đơn thuần lặp lại những gì được viết trong kinh điển hoặc những gì Lạt ma đã nói là không đủ. Đó chỉ là sự hiểu biết về mặt trí tuệ, không phải trải nghiệm. Tương tự, để nhận ra phiền não, chúng ta cần trải nghiệm sai lầm của phiền não trong chính chúng ta. Ví dụ, khi nói về một người nào đó, sẽ có sự khác biệt nếu quý vị biết người đó so với khi quý vị không thực sự biết họ. Quý vị vẫn có thể nói về họ, nhưng sẽ không giống như là khi quý vị đã thực sự biết họ ngay từ đầu. Nếu quý vị có trải nghiệm trực tiếp đó, sự hiểu biết sẽ sâu sắc hơn.

Tương tự như vậy, với những sai lầm của phiền não, có những thứ mà chúng ta cần phải nhìn tự mình thấy, trải nghiệm trực tiếp và cảm nhận rõ ràng. Chúng ta cần có trải nghiệm về phiền não nhờ lắng nghe, quán chiếu và thiền.

Nhận ra sai lầm của phiền não là điều mà chúng ta cần nỗ lực mỗi ngày. Chúng ta cần phải cố gắng xem xét chúng hàng ngày để thấy bản chất của chúng là gì và cách chúng hoạt động như thế nào? Chúng ta cần phải sử dụng nhiều pháp môn khác nhau và xem xét chúng từ nhiều góc độ và quan điểm khác nhau, nghĩa là quan sát chúng từ các góc nhìn khác nhau. Nếu chúng ta không nỗ lực, sẽ rất khó để có thể nhận ra chúng.

Ngay bây giờ chúng ta đang nói về việc nhận ra sai lầm của phiền não, nhưng thực ra nếu phiền não đối với chúng ta dường như là một thứ và sai lầm của chúng là một thứ khác, và chúng ta phân biệt chúng một cách riêng biệt, thì đó là dấu hiệu cho thấy chúng ta chưa hoàn toàn nhận ra sai lầm của phiền não. Thực ra phiền não và sai lầm của nó là không thể tách rời. Bản thể của phiền não là sai lầm của chính nó. Chúng không khác biệt. Bản thân phiền não là thứ cần phải loại bỏ. Không phải phiền não là một thứ và có một số sai lầm của nó cần phải loại bỏ. Nếu chúng ta nhận ra rằng phiền não trong tổng thể của nó cần phải loại bỏ, đó là dấu hiệu cho thấy chúng ta đã thực sự xác định rõ được phiền não.

Mất bao lâu để nhận ra phiền não? Chúng ta thực sự không thể xác lập khung thời gian cho việc này. Khi tôi xem xét nó, đối với tôi, đôi khi có thể mất năm, sáu năm hoặc có thể đến mười năm chỉ để nhận ra một loại phiền não. Quá trình này kéo dài và luôn biến chuyển. Để thực sự nhận ra sai lầm, nhận ra phiền não cũng có thể xảy ra chỉ trong tích tắc. Do đó, một số người có thể nhận ra nó rất nhanh.

Khi chúng ta nghĩ về những sai lầm của mình và nhận ra bản chất của chúng, chúng ta thấy rằng mình có chúng là do phiền não trong cuộc đời này. Khi chúng ta quán chiếu về những vấn đề phát sinh trong cuộc sống của mình, nó có thể tạo điều kiện giúp chúng ta nhận ra sai lầm của phiền não. Vì lý do đó, nếu chúng ta suy nghĩ về những sai lầm khác nhau mà chúng ta đã mắc phải, có bao nhiêu sai lầm và vấn đề khác nhau mà chúng ta đã trải qua, chúng ta càng có thể nhận thức rõ hơn về những nhân duyên đã tạo ra chúng. Nếu có đủ khả năng để nhận thức chúng, chúng ta sẽ dễ dàng nhận ra sai lầm hơn. Về cơ bản, khi chúng ta nghĩ về các bậc đại nhân, họ không vĩ đại vì họ có những phẩm chất tuyệt vời. Họ là người vĩ đại vì họ đã vượt qua những sai lầm của chính họ. Ban đầu, họ gặp những vấn đề lớn và họ có thể vượt qua chúng; đó là sự vĩ đại của họ. Nếu người đó ngay từ đầu đã có tất cả những phẩm chất vĩ đại, thì sự vĩ đại của họ sẽ không có gì đặc biệt. Khi chúng ta xem xét về sự tái sinh và các tiền kiếp của mình, chúng ta nhận ra đang mang trên lưng cả một ngọn núi của sai lầm có kích thước bằng núi Tu di. Với quan điểm đó, có một vài sai lầm trong đời này không phải là điều nên khiến chúng ta cảm thấy nản lòng hay phiền muộn. Chúng ta không thể để bản thân bị đè bẹp bởi tất cả nghiệp bất thiện của mình; chúng ta phải vươn lên, thoát khỏi gánh nặng của những nghiệp bất thiện đó. Đây là phương pháp chúng ta sử dụng để có thể biến những sai lầm của mình thành những viên ngọc quý và khởi lên hy vọng rằng chúng ta sẽ cảm thấy biết ơn vì chúng ta đã phạm sai lầm.



SÁU: HỌC HỎI TỪ SỰ BẤT CÔNG

Ngay cả khi người con từng giúp đỡ,
Hay người mà con đặt trọn hy vọng
Đổi xử bất công với con,
Con xin xem họ như vị thầy tâm linh cao quý.

Khi có người mà quý vị đã từng giúp đỡ và đã cố gắng hết sức mình vì họ, người mà quý vị đặt nhiều hy vọng, người mà sau đó làm hại, lừa dối hay dùng thủ đoạn với quý vị, điều đó khiến quý vị cảm thấy nản lòng hơn, thậm chí có thể khiến chúng ta đau khổ hơn cả khi kẻ thù làm hại chúng ta theo bất kỳ cách nào. Tuy nhiên, loại người đó chính là vị thầy tâm linh lớn nhất cho chúng ta. Lý do là vì chúng ta cần chuyển hóa và nuôi dưỡng tâm. Chúng ta cần tăng trưởng lòng từ bi, và người đó đang chỉ ra và cho chúng ta thấy khó khăn của chúng ta ở đâu.

Ngày nay, rất nhiều người trong chúng ta sống ở thành thị bận rộn và căng thẳng, chúng ta có rất nhiều công việc, gặp nhiều khó khăn và áp lực trong

cuộc sống; có rất nhiều việc khác nhau mà chúng ta phải làm. Sau đó, vào cuối tuần, chúng ta đi đến những khu nghỉ dưỡng. Chúng ta đi đến các trung tâm tâm linh để thiền, tập yoga, và mát xa trị liệu. Khi chúng ta đến đó, nó thật tuyệt vời và chúng ta gọi đó là tu tập giáo pháp. Chúng ta gột rửa được khá nhiều căng thẳng, thật thư thái và tâm chúng ta cảm thấy thoải mái và bình an. Thật hài lòng, thật tuyệt vời và thật tươi mới. Chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm đi rất nhiều. Nhưng thực ra, khi chúng ta nghĩ kĩ về nó, đó chỉ là những lợi ích tạm thời.

Chúng ta thường nghĩ rằng tu tập giáo pháp là như vậy. Đây không hẳn là lợi ích mà tu tập giáo pháp nên mang lại, bởi vì kiểu tu tập này giống như uống thuốc giảm đau, hiện nay có rất nhiều loại thuốc giảm đau trên thế giới. Nhưng giáo pháp không phải là loại thuốc đó. Khi chúng ta nói về việc tu tập giáo pháp thì đó là thực hành rèn luyện chuyên sâu. Khi rèn luyện chuyên sâu, quý vị cần phải nỗ lực rất nhiều, cần rất nhiều sức mạnh. Không có gì thoải mái hay dễ dàng ở đây. Chúng ta phải rèn luyện rất chăm chỉ. Thực sự rất khó khăn. Đây là cảm giác quý vị trải qua khi rèn luyện chuyên sâu. Nếu quý vị nhìn từ khía cạnh này, với những người bạn làm hại chúng ta, chúng ta sẽ dễ dàng nhận ra rằng họ là những vị thầy tâm linh lớn nhất của mình như thế nào. Khi chúng ta tu tập giáo pháp, nó không dễ dàng như khi cố gắng làm giảm căng thẳng và thư giãn. Điều này rất quan trọng, chúng ta cần hiểu rõ nó.



BẢY: CHO ĐI HỖ LẠC VÀ NHẬN LẠI KHỔ UƯ

Tóm lại, dù trực tiếp hay gián tiếp,
Con xin dâng hiến mọi lợi ích, hạnh phúc cho mẹ hiền chúng sinh.
Bí mật cam nhận về mình
Tất cả những tổn thương và đau khổ của họ.

Đoạn này nói về thực hành trao đổi giữa bản thân với người khác và thực hành quán tưởng Tonglen hay “cho và nhận”.

Ở đây nó nói, “Và bí mật cam nhận về mình.” Từ một góc độ, “bí mật” là làm điều đó một cách bí mật. Không phải là chúng ta nói với họ rằng “Tôi đang gánh lấy những đau khổ của bạn và gửi tới bạn hạnh phúc này.” Nó không phải là thứ để khoe khoang. Nếu chúng ta phô bày nó, nó sẽ trở thành một trong tám pháp thế gian. Thay vào đó, họ không nên biết rằng chúng ta đang hành trì Tonglen. Đối với chúng ta, thực sự phải gánh lấy đau khổ của một chúng sinh khác là điều vô cùng khó khăn. Thay vào đó, ở đây nó có nghĩa là chúng ta nuôi dưỡng tâm nguyện động cơ này trong tâm mình để nếu chúng ta có

thể gánh lấy đau khổ của người khác, chúng ta sẽ sẵn sàng làm điều đó. Vì vậy, chúng ta đang nuôi dưỡng một quyết tâm mạnh mẽ để nhận lấy đau khổ của người khác về mình.

Nhiều người đến gặp tôi và nói, “Con muốn làm điều gì đó để mang lại lợi ích cho người khác vì vậy con cần phải giàu có. Con cần phải có rất nhiều tiền.” Khi tôi nghe điều này, tôi cảm thấy có chút nghi ngờ, bởi vì nếu quý vị có ý định làm lợi ích cho người khác, tại sao quý vị lại cần phải giàu có, tại sao quý vị lại cần rất nhiều tiền đến như vậy? Sau đó, khi chúng tôi nói về nó, lý do được đưa ra là có rất nhiều người nghèo khổ trên thế giới, có rất nhiều người không được học hành và nếu quý vị giàu, quý vị có thể cung cấp cho những người đó một sinh kế cơ bản hoặc hỗ trợ họ có nền tảng giáo dục cơ bản. Vì vậy, quý vị cần phải giàu có để mang lại lợi ích cho người khác. Nhưng thực ra, nó khá là khó khăn. Nếu tất cả chúng ta đều trở nên giàu có, thì sẽ không còn bất kỳ người nghèo nào để giúp đỡ. Những người khác thì nghĩ rằng họ cần phải có ảnh hưởng hoặc quyền lực để có thể mang lại lợi ích cho người khác. Nhưng, một lần nữa, nếu mọi người đều có quyền lực hoặc có ảnh hưởng, thì quyền lực hoặc ảnh hưởng sẽ có ích lợi gì? Chúng ta nghĩ rằng để mang lại lợi ích cho người khác, chúng ta phải giàu có và quyền lực, nhưng thực sự không cần phải như vậy. Không nhất thiết phải giàu có và có quyền lực để mang lại lợi ích.

Chúng ta không biết các vị Bồ tát ở đâu và là ai. Cho đến khi chính chúng ta đạt được quả vị Bồ tát, chúng ta không thể biết ai là hay không phải là một vị Bồ tát.

Con chó hoang trên đường cũng có thể là một vị Bồ tát, nhưng chúng ta không đủ khả năng để nhận ra điều đó. Chúng ta không biết.

Thực tế, Bồ tát là một chúng sinh, bất kỳ chúng sinh nào hành động vì lợi ích của chúng sinh khác. Mặc dù chúng ta không thể biết họ là ai, nhưng họ vẫn làm mọi thứ có thể để giúp chúng ta. Đôi khi tôi lấy làm tiếc cho những vị Bồ tát như vậy vì chúng ta không nhận ra họ, và vì chúng ta không nhận ra họ là Bồ tát, nên chúng ta không cảm thấy biết ơn họ. Chúng ta là những người vô ơn thực sự. Do đó, truyền thống **Lạt ma tái sinh** (tulku) Tây Tạng có thể xem là thực sự tuyệt vời. Bởi vì truyền thống tulku, chúng ta có thể thấy người được công nhận là một tulku như một vị Bồ tát. Vì vậy, ít nhất chúng ta có một người nào đó cụ thể mà chúng ta có thể biết ơn. Nếu không, chúng ta sẽ không biết. Cùng với tulku, cũng có những chúng sinh khác đang làm lợi ích cho người khác mà chúng ta không hề hay biết. Đôi khi họ hành động theo cách mà chúng ta không chắc liệu điều mà họ đang làm có lợi hay có hại cho người khác. Có rất nhiều vị Bồ tát như vậy.

Thực sự, nếu chúng ta định làm điều gì đó để mang lại lợi ích cho người khác, thì đó phải là điều chúng ta làm với thân, khẩu (lời nói), ý của mình. Nhưng hiện tại, thân, khẩu và ý của chúng ta chưa phải là nền tảng hay chỗ dựa đủ vững chắc để chúng ta có thể thực sự mang lại lợi ích cho người khác, và vì vậy chúng ta cần tập hợp tất cả các phẩm chất của thân, khẩu và ý để cho phép chúng ta mang lại chút lợi ích cho họ. Chúng ta cần rèn luyện thân thành nền tảng để chúng ta có thể mang lại lợi ích cho người khác.

Chúng ta cần rèn luyện khẩu thành nền tảng như vậy. Chúng ta cần chuyển hóa tâm thành nền tảng như vậy. Chúng ta cần có thể mang lại lợi ích cho những chúng sinh khác qua lời nói (khẩu). Chúng ta cần có thể mang lại lợi ích cho họ bằng tâm. Chúng ta cần có khả năng hành động với thân để mang lại lợi ích cho những chúng sinh khác.

Chúng ta cần có khả năng tập hợp những phẩm chất thiện lành của thân, khẩu và ý, bởi vì điều quan trọng là chúng ta phải phát triển được năng lực để làm lợi ích cho tất cả chúng sinh. Nếu chúng ta có thể làm điều đó, và chúng ta cũng ngẫu nhiên cũng giàu nữa có thì chúng ta có thể mang lại rất nhiều lợi ích cho người khác. Nhưng ngay cả khi chúng ta không giàu có, chúng ta vẫn có khả năng để mang lại lợi ích cho họ. Chúng ta có thể là một người ăn xin nhưng vẫn có khả năng giúp đỡ những chúng sinh khác. Chúng ta cần phát triển những phẩm chất này để thực sự có thể mang lại lợi ích cho những chúng sinh khác mà không mắc bất cứ sai lầm nào. Chúng ta cần ghi nhớ nó. Nếu chúng ta thiếu đi khả năng đó, trước khi có tiền, chúng ta có thể đã nghĩ, “Ồ, mình muốn làm điều gì đó để giúp đỡ người khác”. Nhưng sau đó khi chúng ta nhận được tiền, chúng ta nhận thấy rằng chúng ta vẫn không thể làm được. Nó giống như các ứng cử viên đang ứng cử. Có một số người, trước cuộc bầu cử đã hứa đủ thứ: “Tôi sẽ xây dựng con đường này” hoặc, “Tôi sẽ xây dựng những ngôi trường này” Nhưng một khi họ thắng cử, họ như thể đã sang bờ bên kia, đi vào cõi Niết bàn vô trụ và không cần phải làm bất cứ điều gì nữa.

Ngay cả khi quý vị nhận được rất nhiều tiền, nếu quý vị không có ý định và hành động chân chính, tiền có thể thay đổi quý vị và gây ảnh hưởng đến quý vị theo hướng tiêu cực.



TÁM: TÌM KIẾM GIẢI THOÁT RỐT RÁO

Con xin học cách gìn giữ tất cả những tu tập này
Không bị ô nhiễm bởi tám pháp thể gian.
Xin cho con nhận ra tất cả như huyễn ảo,
Không còn bám chấp, tự do khỏi mọi trói buộc.

*Đạo sư tâm linh Lang Than Dorje Senge đã nói như vậy. Đến đây là hoàn thành.
Sarva Mangalam.*

Để diễn giải, đoạn này muốn nói: “Xin nguyện cho con có thể gìn giữ tất cả những tu tập này mà không bị tám pháp thể gian làm ô nhiễm, và xin nguyện cho con có thể hành trì những tu tập này mà không bao giờ ra tách rời khỏi tri kiến về tính không – coi mọi hiện tượng là huyễn ảo.” Làm được như vậy, chúng ta có thể đạt được giải thoát khỏi ràng buộc của sinh tử.

Liên quan đến tám pháp thể gian, có rất nhiều điều khác nhau mà chúng ta có thể làm để mang lại lợi ích cho kiếp này. Nếu những gì chúng ta muốn làm là

để mang lại lợi ích chỉ cho kiếp này, thì thật ra chúng ta không cần thiết phải hành trì giáo pháp. Giáo pháp chủ yếu là để hoàn thành mục đích của chúng ta cho kiếp sau và những kiếp tương lai. Không phải là nó không thể có lợi ích cho chúng ta trong kiếp này, nhưng mục đích chủ yếu là cho các kiếp tương lai của chúng ta. Tuy nhiên, đôi khi, chúng ta có thể không tin tưởng hoặc không có niềm tin vào các kiếp tương lai, và nếu không tin vào kiếp tương lai, chúng ta có thể tự nghĩ: “Vấn đề ở đây là gì? Tôi muốn những thứ có lợi cho tôi bây giờ. Nếu chúng không có lợi cho tôi bây giờ, tôi không cần quan tâm.”

Thông thường, trong tu tập và giáo lý của Phật giáo, chúng ta nói về ba loại chúng sinh khác nhau. Chúng sinh căn cơ thấp nên ít nhất có mong muốn giải thoát khỏi các cõi thấp hơn trong các kiếp tương lai. Nhưng một số kinh điển nói về hai loại chúng sinh căn cơ thấp: chúng sinh muốn thoát khỏi ba cõi thấp [địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh] trong các kiếp sau của họ; và một người phàm phu chỉ quan tâm đến nhu cầu của kiếp sống này, không quan tâm đến các kiếp sau. Mặc dù hầu hết các kinh điển về các giai đoạn của con đường tu tập không tập trung vào những chúng sinh phàm phu căn cơ thấp này, nhưng theo tôi dường như ngày nay phàm phu lại được coi trọng hơn. Suy nghĩ về việc liệu giáo pháp có thể giúp chúng ta trong kiếp sống này hay không trở nên đặc biệt quan trọng.

Tám pháp thế gian ở đây chủ yếu có nghĩa là sống để mang lại lợi ích cho bản thân trong kiếp này. Khi chúng ta nói về tám pháp thế gian, tôi nghĩ một cách

để giải thích nó là thông qua chủ nghĩa tiêu dùng hoặc chủ nghĩa duy vật. Đường như là tất cả chúng ta đều nhắm mắt lại và mua sắm bất cứ thứ gì mình muốn, mua, mua và mua nhiều hơn! Chúng ta không xem xét liệu chúng ta có thực sự cần những thứ đó hay không; chúng ta chỉ đi ra ngoài và mua chúng. Quý vị nhìn thấy các quảng cáo, đôi khi quảng cáo khá là phô trương và rõ ràng là viễn vông, nhưng ngay cả như vậy, nếu quý vị nhìn thấy nó đủ nhiều, quý vị bắt đầu tự nghĩ: “Mình cũng muốn được như vậy”. Tôi đã nói về ví dụ này nhiều lần: một người đàn ông trên chiếc mô tô bay qua không trung. Lần đầu nhìn thấy nó, quý vị sẽ nghi ngờ, nhưng nếu quý vị nhìn thấy nó đủ nhiều, hình ảnh bay trong không trung với quần áo và tóc bay ra phía sau sẽ khiến quý vị say mê. Đôi khi, tôi nhìn thấy nó và thậm chí nghĩ, “Ồ. Tôi cũng muốn được như vậy, một lúc nào đó tôi cũng muốn tự mình thử làm điều đó.”

Đường như quảng cáo đã làm chúng ta mù quáng và chúng ta không còn suy nghĩ hay cân nhắc những gì chúng ta đang mua sắm. Chúng ta bị trôi chảy vào các quảng cáo.

Một mặt, chúng ta muốn mang lại lợi ích và hạnh phúc cho chính mình trong kiếp sống này, nhưng những quảng cáo, vv. khiến chúng ta mất tập trung khỏi những gì thực sự quan trọng.

Một ngàn năm trước, giáo pháp đã được truyền bá từ Ấn Độ sang Tây Tạng và ở Tây Tạng họ đã quý trọng giáo pháp trong hàng ngàn năm. Họ đã luôn giữ gìn và truyền bá và học hỏi giáo pháp. Đó là nơi giáo pháp được giữ gìn. Bây

giờ, trong thời đại này, trở lại nơi đây, là cội nguồn của giáo pháp và có thể chia sẻ giáo pháp với các quý vị, theo tôi, là dấu hiệu của sự vinh quang chân chính của tất cả các bậc tiền nhân tu hành giáo pháp. Đó là một dấu hiệu của sự may mắn tuyệt vời của chúng ta. Vì lý do này, tôi muốn cảm ơn đặc biệt tới tất cả những người Ấn Độ đã đến đây ngày hôm nay.

Thông thường, tôi cố gắng dạy Giáo pháp và chủ trì lễ quán đảnh và chỉ dẫn tu tập ít nhất có thể. Lý do không phải vì tôi đang cố gắng che giấu điều gì hay cố giữ bí mật mà vì tôi có rất ít kinh nghiệm và trí tuệ. Tất cả những gì tôi giảng dạy chỉ hơn những lời khô khan một chút nên tôi thấy hổ thẹn khi nói quá nhiều. Nhưng đôi khi thực sự không có sự lựa chọn, và tôi phải nói và giảng dạy một chút. Vì vậy, nếu trong bài giảng của tôi, có gì sai sót, tôi xin quý vị thứ lỗi cho những sai lầm đó, và tôi xin đặc biệt cảm ơn các quý vị đã tới nghe Pháp.



HỎI ĐÁP

Khi kiêu mạn khởi lên trong tâm và chúng ta nghĩ, “Tôi thật sự rất giỏi, tôi có thể làm được điều này,” Phương thuốc đối trị tốt nhất nên áp dụng vào thời điểm nhận thức về niềm kiêu hãnh đang sinh khởi là gì?

Có một câu chuyện liên quan đến câu hỏi này. Vào thời cổ đại, có một vị vua đã xây dựng nhiều tu viện, bảo tháp và cúng dường rất nhiều tăng đoàn khác nhau. Ông ta tự nghĩ: “Ta đã tích rất nhiều phước đức; Ta thật là vĩ đại, không có ai trên thế gian này có nhiều công đức như ta.” Sau đó, ông ta hỏi một vị Lạt ma, “Ta đã thực hiện tất cả những công đức này. Ngài nghĩ sao về chúng?” Ông ta mong được khen ngợi, nhưng vị Lạt ma trả lời, “Ngài không có công đức gì cả.”

Nó là như vậy đó. Khi chúng ta làm việc thiện lành và cảm thấy tự hào, nó sẽ hủy hoại công đức của chúng ta. Chúng ta nên hoan hỷ và trân trọng những công đức mà chúng ta đã đạt được, nhưng sẽ là không đúng khi nghĩ rằng những hành động thiện lành đó là đáng kinh ngạc và thật tuyệt vời. Người ta nói rằng chúng ta đừng bao giờ bằng lòng với những phẩm chất mà mình đã

đạt được. Quý vị có thể bằng lòng với những điều khác, nhưng chúng ta phải luôn nghĩ rằng chúng ta có thể làm nhiều hơn nữa để cải thiện bản thân, nâng cao các phẩm chất của mình và giúp đỡ người khác. Điều quan trọng là luôn luôn có tâm nguyện như vậy. Nó sẽ luôn trợ giúp chúng ta.

Có những người không thành thạo việc xem mình thấp kém hơn những người khác, như đã được chỉ dẫn trong đoạn thư hai, “Con xin xem mình thấp kém nhất trong tất cả”. Đối với những người không giỏi làm việc này, xin hãy cho chúng con biết cách tu tập để có thể phát triển thói quen hi sinh bản thân cho người khác hoặc trân trọng người khác hơn chính mình.

Liên quan đến việc coi mình là thấp kém nhất trong tất cả, nó thực sự là vấn đề so sánh. Chúng ta đang so sánh mình với cái gì? Tất nhiên, tất cả chúng ta đều có thứ quan trọng với bản thân mình. Nhưng ở đây nó có nghĩa là bao gồm vô lượng chúng sinh khác tồn tại cùng với chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ về điều đó, khi có một người mà quý vị yêu thương, người mà quý vị cảm thấy có tình cảm sâu sắc, quý vị sẽ không ngần ngại hy sinh bản thân hoặc mạng sống của mình để cứu mạng người đó. Quý vị thậm chí sẽ không cần phải nghĩ về nó. Không phải bản thân quý vị không có giá trị mà là quý vị coi người khác quý giá hơn và quan trọng hơn. Nếu quý vị không có tình yêu thương mạnh mẽ đó, và người khác phải giải thích cho quý vị lý do tại sao quý vị cần phải hy sinh bản thân mình, vv., thì quý vị sẽ không thể hy sinh bản thân mình vì người khác được, bởi vì nếu quý vị thiếu tình yêu thương, không có lời giải thích nào có

tác dụng cả. Đây là vấn đề về việc nuôi dưỡng tình yêu thương dành cho người khác nhiều đến mức quý vị cảm thấy cuộc sống, tài sản và hạnh phúc của người khác quan trọng hơn của chính quý vị. Vì vậy, điều này liên quan đến việc đặt người khác lên hàng đầu.

Trong cuộc Cách mạng Văn hóa ở Trung Quốc, có những vị Lạt ma bị ra lệnh phải giết chúng sinh khác nhưng họ đã từ chối tuân theo, và vì họ từ chối nên bàn tay của họ đã bị đập nát bằng đá. Sau này khi tôi nói chuyện với các vị đó, họ nói rằng họ không hề hối tiếc. Họ bày tỏ quan điểm: “Cuối cùng thì bàn tay của tôi cũng có mục đích”.

Vì vậy, câu hỏi đặt ra là liệu quý vị có khả năng làm việc đó hay không. Quý vị cần phải xem xét chính mình. Nếu quý vị không có khả năng như vậy, không có ích gì khi phải gượng ép để có nó. Quý vị cần phải xem xét kỹ chính bản thân mình. Nó phải là việc mà quý vị tự nguyện muốn làm. Dù sao đi nữa, khi chúng ta nói, “Xem bản thân là người thấp kém nhất”, thì ít nhất chúng ta cũng cần thấy mình không tốt hơn những người khác. Điều quan trọng là chúng ta phải nhận ra tất cả chúng ta đều giống nhau trong việc trải qua tất cả những cảm giác dễ chịu và đau đớn.

Nếu một người bị hãm hiếp, làm sao nạn nhân có thể hành trì về tình yêu thương và lòng bi mẫn hoặc thậm chí là sự tha thứ? Làm thế nào họ có thể không muốn nhìn thấy kẻ hiếp dâm đau khổ?

Khi chúng ta nói về sự tha thứ, hay phẩm chất mà chúng ta thường gọi trong giáo Pháp là “Nhẫn”; Tôi nghĩ nhiều người đã hiểu sai về nó. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng tha thứ cho mọi người hay nhẫn nại với mọi người có nghĩa là chúng ta nên cho họ đi, cho họ thoát tội. Nhưng không phải vậy. Đôi khi chúng ta giải quyết mọi việc một cách hòa bình, và đôi khi chúng ta phải đối mặt với mọi thứ một cách kiên quyết. Điều chính yếu là chúng ta cần phải nhẫn nại với phiền não. Đôi khi, khi một người đã trở thành nạn nhân, khi họ trải qua những đau khổ cùng cực, họ giữ nó trong lòng. Đó là thứ mà họ giữ kín trong tim, và nó tiếp tục ảnh hưởng đến họ trong suốt cuộc đời. Trong trường hợp như vậy, chúng là những phiền não mà chúng ta cần tập trung giải quyết. Khi giải quyết được những phiền não đó, chúng ta sẽ thấy nhẹ nhõm hơn. Nếu không, nếu chúng ta tiếp tục giữ nó trong lòng, sẽ rất khó để tìm được sự thanh thản. Điểm chính là chúng ta cần áp dụng các phương thuốc đối trị đoạn trừ phiền não, tuy nhiên đây là việc rất khó.

Khi đối mặt với phiền não (kleshas), chúng ta có xu hướng trở nên căng thẳng và ngày càng khó thu giãn hơn. Làm thế nào để chúng ta tiếp cận phiền não thoải mái và cởi mở hơn?

Khi chúng ta đang giải quyết phiền não hoặc áp dụng các phương thuốc đối trị cho phiền não, đôi khi điều quan trọng là không nên quá chú tâm đến chúng. Ngược lại, nếu chúng ta cố trở nên quá nghiêm túc, ép buộc chúng hay quá

căng thẳng với chúng, thì bản thân phiền não sẽ càng trở nên khó giải quyết hơn.

Khi điều đó xảy ra, chúng ta sẽ không thể làm gì hơn được nữa. Tôi nghĩ rằng chúng ta cần phải cố gắng vui vẻ hơn với nó. Đôi khi, khi chúng ta thấy rõ hậu quả của việc nghiêm trọng hóa mọi thứ lên, những gì xảy ra sau đó là chúng ta thấy hổ thẹn, “Ồ, nó đã thắng tôi! Tôi đã bị đánh bại. Tôi đã thua.” Do đó, chúng ta hãy cố giống như những đứa trẻ đang chơi đùa. Chúng không xấu hổ về bất cứ điều gì. Chúng chỉ đi ra ngoài chơi, vui vẻ và không lo lắng về việc chúng trông như thế nào hay tìm ai khác để đổ lỗi. Chúng ta cần phải có chút vui đùa với phiền não, “Được rồi, hãy đến và tấn công ta đi! Ta sẽ chiến đấu với ngươi.” Chúng ta cần phải thoải mái và cởi mở hơn một chút đối với chúng. Nếu chúng ta có thể làm như vậy thì chúng ta có thể nhìn ra mình có thể đối phó với phiền não đến đâu, mình có thể đi được bao xa. Nói chung quý vị chỉ cần cởi mở và thoải mái hơn một chút, với thái độ vui vẻ hơn thì mọi việc sẽ dễ dàng hơn.

Tại sao một người lại có cảm xúc phiền não ngay từ đầu?

Kho tàng Luận tạng Vi Diệu Pháp nói rằng có ba nguyên nhân khiến phiền não phát sinh: không đoạn trừ được nhân của phiền não, đối tượng hiện hữu và phi như lý tác ý. Đó là bởi vì chúng ta có tập khí kiên cố với phiền não và cũng bởi vì chúng ta có những đối tượng dễ chịu và khó chịu ở gần chúng ta.

Đặc biệt là cuộc sống ở các thành phố, chúng ta thấy có rất nhiều thứ hấp dẫn hay không hấp dẫn khác nhau. Ngoài ra, Internet, v.v. mang các đối tượng đến gần chúng ta hơn. Và chúng ta cũng có những phi như lý tác ý, cách nhìn nhận sự việc sai lầm, và vì lý do đó, phiền não dễ phát sinh hơn. Chính vì tất cả nhân duyên sinh ra phiền não đều có mặt nên chúng ta mới có rất nhiều phiền não.

Ngày nay, chúng ta có mạng xã hội, các nhóm thảo luận trên internet, v.v. Trong những nhóm này, có một số người nói về kinh nghiệm tu tập giáo pháp và những trải nghiệm mà họ có. Điều này có được cho phép hay không? Đó có phải là thứ có thể gây ảnh hưởng hoặc khuyến khích mọi người tu tập giáo pháp không?

Quan điểm của tôi về điều này là có nhiều loại trải nghiệm khác nhau – những trải nghiệm mà chúng ta có thể chia sẻ và những trải nghiệm đặc biệt của riêng chúng ta, cá biệt cho chúng ta. Đối với tôi, không có vấn đề gì khi nói về những trải nghiệm có thể chia sẻ, những thứ phổ biến, nhưng không thích hợp lắm khi nói về những trải nghiệm đặc biệt của riêng chúng ta như về kết quả của thiền, một thị kiến hay một giấc mơ đặc biệt chẳng hạn. Lý do là vì khi kể cho mọi người nghe về những trải nghiệm đặc biệt của mình, ban đầu chúng ta có thể có hiểu biết và quan điểm đúng về nó, nhưng sau đó, nếu những người khác phản hồi và đưa ra ý kiến khác, thì chúng ta có thể nảy sinh một số nghi ngờ về nó. Hoặc, quý vị có thể không chắc chắn, hoặc có thể không thực sự hiểu đúng, và nếu quý vị đến gặp một vị Lạt ma có kinh nghiệm và có thể chỉ dẫn

cho quý vị. Nếu Lạt ma nói đúng thì không có vấn đề gì, còn nếu Lạt ma nói không đúng, thì nó là không đúng. Họ có thể kiểm tra xem quý vị đã thực sự hiểu đúng hay chưa. Nhưng khi quý vị tham gia vào một nhóm trên Internet, ai cũng có thể nói bất cứ điều gì, và nó có thể cản trở quý vị hoặc ngăn cản sự tiến bộ trong tu tập của quý vị hoặc nó có thể khiến quý vị hiểu sai. Vì vậy, tôi nghĩ, tốt nhất là quý vị không nên nói về những trải nghiệm hoặc thị kiến đặc biệt của riêng mình, vv.; tốt hơn là không nên nói bất cứ điều gì về chúng.

Những dấu hiệu của sự tu tập chân chính là gì? Mức độ hay dấu hiệu mà chúng ta cần phải có, dấu hiệu chúng ta cần phải có để chứng tỏ rằng chúng ta đã thực sự bước vào con đường tu tập?

Có những người nói, “Ồ, việc tu tập của tôi đang diễn ra rất thuận lợi.” Và khi quý vị hỏi họ, “Việc tu tập của bạn diễn ra thuận lợi như thế nào?” Họ trả lời, “Ồi, tôi đã tham gia khóa tu. Thức ăn ở đó rất ngon. Đó là một nơi tuyệt đẹp để ở. Tôi đã có thể niệm tất cả số lượng các câu thần chú mà tôi phải niệm. Việc tu tập của tôi đang diễn ra rất thuận lợi.” Hoặc một số người nói, “Ồ, việc tu tập của tôi đang diễn ra rất thuận lợi” và quý vị hỏi họ, “Nó diễn ra như thế nào?”; họ nói, “Tôi đang có những giấc mơ tốt lành. Tôi nhìn thấy khuôn mặt của Đức Phật trong giấc mơ. Tôi nghe thấy những lời nói của các vị Bồ tát. Đây là những dấu hiệu cho thấy việc tu tập của tôi đang diễn ra rất thuận lợi”.

Hiếm khi có người nói với quý vị rằng “Ồ, tu tập của tôi đang diễn ra rất thuận lợi. Phiền não ngày càng giảm bớt. Nhận thức thanh tịnh, tín tâm ngày càng mạnh hơn.” Trên thực tế, ý nghĩa của từ “giáo Pháp”, trong tiếng Tây Tạng CHÖ, là “thay đổi”, “cải sửa điều gì đó”. Đó là để cải sửa hoặc chữa lành tâm thức hoang dại của chúng ta, để giảm bớt phiền não, nâng cao nhận thức thanh tịnh, tăng trưởng tín tâm và Bồ đề tâm để chúng trở nên lớn mạnh hơn từng ngày, từng tháng, từng năm. Nếu nó đang xảy ra, đó là dấu hiệu cho thấy chúng ta đang đi trên con đường tu tập chân chính. Đó là cách sự tiến bộ của chúng ta trong giáo pháp hiển lộ. Nếu tín tâm và nhận thức thanh tịnh của chúng ta suy giảm, nếu tâm thức chúng ta trở nên hoang dại, đó là dấu hiệu của giáo pháp không có tác dụng cho chúng ta và tu tập không hiệu quả.

Liên quan đến sự phân biệt giữa kiêu mạn và tự tin, ngài nói rằng chúng ta cần sự tự tin nhưng chúng ta phải vượt qua sự kiêu mạn. Tôi có thể thấy trong kinh nghiệm ít ỏi của mình rằng kiêu mạn thực sự ngăn cản tôi tiến bộ, bởi vì tôi sẽ nghĩ rằng tôi đã đủ tốt. Khi tôi cảm thấy tự tin một cách thiện lành, thì tôi muốn tu tập, tôi muốn phát khởi Bồ đề tâm, v.v. Thật không may, điều này là do chấp ngã và ngã ái, là hành động mang tính nhị nguyên, vì vậy nó giống như tàu lượn siêu tốc. Thái độ nào là quan trọng nhất để trau dồi, chẳng hạn như... từ từ, từ từ để loại bỏ khía cạnh bất thiện và phát huy phần thiện lành?

Tôi nghĩ rằng khi chúng ta nhìn vào đức hạnh, có những thăng trầm tự nhiên trong tu tập của chúng ta, và đó là cách mà sự tu tập sẽ diễn ra. Đặc biệt, khi

chúng ta nghĩ về các trạng thái cảm xúc của mình. Nếu chúng ta ở trong trạng thái cảm xúc suy nhược (thấp), thì việc tu tập của chúng ta cũng sẽ thường ở mức thấp. Khi chúng ta có cảm xúc hưng phấn (cao), có thể quá trình tu tập của chúng ta sẽ ở mức cao. Theo cách này, đặc biệt là khi chúng ta gặp những khó khăn bên ngoài, nó có thể có ảnh hưởng lớn đến tu tập của chúng ta. Khi sự tu tập không vững chắc, cảm xúc của chúng ta có thể tác động đến nó. Nhưng tôi nghĩ điều quan trọng ở đây là sự tu tập của chúng ta phải liên tục. Chúng ta phải có sự tự tin. Chúng ta phải tiếp tục tu tập và sau đó, nếu chúng ta có niềm tin và chúng ta tu tập và mang khuyến tấn đó vào sự tu tập của chúng ta, thì dù có chuyện gì xảy ra đi nữa, nó sẽ luôn diễn ra tốt đẹp. Nếu chúng ta không có khuyến tấn hoặc niềm tin vào sự tu tập của mình thì chúng ta sẽ gặp nhiều trở ngại trong sự tu tập đó.

Vì vậy, chúng ta nên tu tập như thế nào? Nếu chúng ta biết một giáo lý, nếu chúng ta đã nghe giảng về giáo lý đó, chúng ta cần phải hành trì chúng ngay. Chúng ta cần phải áp dụng ngay trong khi nó vẫn còn mới mẻ. Điều quan trọng là phải làm được điều này. Ngược lại, nếu chúng ta nghe một giáo lý nhưng chúng ta không hành trì, biến nó trở thành một phần con người mình, chúng ta không áp dụng nó với chính mình, thì dù chúng ta nghe một giáo pháp khác, rồi một giáo pháp khác nữa – chúng cũng không giúp ích gì nhiều cho chúng ta.

Đây là vấn đề về việc đưa giáo pháp vào tu tập và biến nó trở thành một phần con người mình. Nếu chúng ta lắng nghe nhiều giáo lý khác nhau nhưng không biến nó trở thành một phần con người mình, tâm thức sẽ ngày càng trở nên hoang dại. Vì vậy, thực sự không phải là vấn đề về việc chúng ta có bao nhiêu giáo lý hay bao nhiêu giáo pháp khác nhau; vấn đề là liệu chúng ta có thể thực sự đưa giáo pháp vào tu tập hay không. Nếu chúng ta có thể biến nó thành điều mà chúng ta có thể làm, thì tự nhiên và dần dần chúng ta sẽ tăng trưởng niềm tin vào nó.

Tôi nghĩ rằng khi chúng ta làm quen với một thứ gì đó bằng cách lặp đi lặp lại, chúng ta sẽ tự nhiên phát triển sự tự tin, giống như một món ăn mới. Lúc đầu khi quý vị chưa quen với điều gì đó, quý vị thấy thiếu tự tin. Nhưng quý vị sẽ dần dần phát triển và trở nên tự tin.

Nó là như vậy với bất cứ điều gì. Khi tôi còn nhỏ và học cách nói trước đám đông, ban đầu nó vô cùng khó khăn. Giọng tôi sẽ trở nên yếu ớt hơn bình thường. Tôi thường không bao giờ ho nhiều, nhưng trước lượng người nghe đông đảo, tôi sẽ bắt đầu ho rất nhiều. Tuy nhiên, khi tôi làm đi làm lại nhiều lần, dần dần tôi đã có thể phát triển sự tự tin và có thể nói trước đám đông. Không phải là tôi đã tự rèn luyện thêm mà chỉ là nhờ việc lặp đi lặp lại, tôi đã phát triển được thói quen làm việc đó và từ đó tôi phát triển sự tự tin và khả năng nói trước đám đông. Tôi nghĩ nó cũng giống như cách chúng ta tu tập. Khi tu tập, chúng ta nên ghi nhớ nó. Chúng ta cần phải làm điều này. Thông thường,

khi chúng ta nghĩ về tiền bạc, chúng ta cần giữ sổ sách kế toán. Nếu quý vị làm kinh doanh, quý vị phải ghi chép lãi lỗ và kiểm kê hàng ngày về doanh thu và chi phí. Quý vị phải quan tâm đến nó. Nếu quý vị chỉ cầu nguyện, “Cầu cho tôi có thể kiếm được nhiều lợi nhuận ngày hôm nay”, quý vị sẽ không kiếm được lợi nhuận. Thành công trong kinh doanh là nhờ quá trình quản lý doanh thu và chi phí và tu tập của chúng ta cũng giống như vậy. Ban đầu thật khó vì ngay từ đầu chúng ta đã có nhiều tập khí bất thiện và rất nhiều phiền não, nên lúc đầu chúng ta khó hành thiện. Những thói quen cũ khởi lên và chúng ta lại dính mắc vào chúng một cách tự nhiên; bắt đầu một thói quen mới là vô cùng khó khăn.

Giống như nếu quý vị nói người khác hãy thư giãn, quý vị sẽ nói: “Hãy thư giãn”. Họ ngay lập tức trở nên căng thẳng và bồn chồn hơn, đặc biệt nếu người đó không dễ thư giãn. Khi quý vị bảo họ thư giãn, họ không thể thư giãn chút nào. Tất nhiên, nếu là người dễ thư giãn, họ có thể thư giãn. Vì vậy, tôi nghĩ nó diễn ra theo cách này.

Giả sử chúng ta đang cố gắng giúp đỡ người khác, chúng ta sẽ giải quyết như thế nào với bản thân và những người khác nếu họ không muốn được giúp đỡ hoặc họ không thấy sự giúp đỡ đó là hữu ích.

Điều này có thể khá phức tạp. Đôi khi khi quý vị cố gắng giúp đỡ người khác và những khác biệt về văn hóa xuất hiện. Ví dụ, với người châu Á và đặc biệt là

người Tây Tạng, khi quý vị thấy một người già đang cố đứng dậy, quý vị chạy đến và cố giúp họ. Nhưng trong trường hợp của một người nào đó từ phương Tây, khi quý vị cố gắng giúp đỡ họ, đôi khi họ không chỉ từ chối sự giúp đỡ đó mà còn mắng quý vị “Tôi có thể tự đứng dậy, tôi có thể tự làm được.” Vì vậy, khi muốn giúp đỡ người khác, quý vị cần phải suy nghĩ cẩn thận về nó và đảm bảo rằng quý vị có thể làm được điều gì đó có ích lợi. Nếu không, không chắc quý vị sẽ nhận được lời cảm ơn hay một cái tát vào mặt. Khi có cơ hội giúp đỡ mọi người, chúng ta cần nhận ra rằng có hai cách khác nhau để làm điều đó. Chúng ta có thể giúp họ về mặt vật chất và chúng ta cũng có thể giúp họ về mặt tinh thần. Chúng ta có thể nghĩ rằng để giúp đỡ người khác, trừ khi chúng ta làm điều gì đó có lợi về mặt vật chất, thì sẽ không có ích lợi gì cho họ, nhưng trên thực tế, cách làm lợi ích chủ yếu cho người khác là làm lợi cho họ về mặt tinh thần. Chúng ta có thể mang lại lợi ích cho người khác về mặt tinh thần. Ví dụ, nếu bằng tình yêu thương và lòng bi mẫn chúng ta có thể giúp một người có tính cách thô bạo trở nên dịu dàng hơn, giàu yêu thương và bi mẫn hơn, thì nó sẽ tự nhiên mang lại hòa bình hơn cho thế giới, tạo nên sự đóng góp lớn lao, vì vậy nó có lợi ích cho chính chúng ta cũng như cho những người khác. Khi chúng ta tu tập, cũng có rất nhiều pháp môn khác nhau, đó là lý do tại sao sáu **Ba la mật** được dạy. Chúng ta cần biết tất cả Sáu ba la mật, bởi vì có các loại tu tập khác nhau cần được thực hiện vào những thời điểm khác nhau. Chúng ta phải có tất cả các phẩm chất này – nhẫn, trí huệ Bát nhã, tinh tấn và trí thông minh – tất cả những phẩm chất này đều phải có mặt. Khi chúng ta nói về việc

mang lại lợi ích cho người khác, chúng ta phải có tầm nhìn xa. Giống như khi nói về câu chuyện của những vị Bồ tát hành trì hạnh bố thí gặp rất nhiều khó khăn và thực hiện những hành động đòi hỏi nhiều nỗ lực trong một thời gian rất dài, nhiều kiếp sống. Có những câu chuyện nói về việc liệu chúng ta có đủ kiên nhẫn để chịu đựng trong cả một kiếp sống dưới địa ngục để mang lại lợi ích cho một người duy nhất. Dù điều đó có cần thiết hay không, chúng ta cũng cần phải chuẩn bị tâm thức cho khả năng đó.

Có pháp môn nào giúp phát khởi Bồ đề tâm nhanh chóng không?

Thực ra, tôi nghĩ, trước khi nghĩ đến việc phát khởi Bồ đề tâm, trước tiên quý vị cần phải biết Bồ đề tâm là gì. Dạy và giải thích về Bồ đề tâm có lẽ sẽ mất cả một ngày. Trong mọi trường hợp, khi chúng ta nói về phát khởi Bồ đề tâm, nó sẽ không sinh khởi khi không có đủ nhân duyên. Nhân duyên cho Bồ đề tâm là lòng từ bi rộng lớn, quý vị cần có lòng từ bi bao trùm tất cả chúng sinh mà không có bất kỳ một ngoại lệ nào. Quý vị cần có ước nguyện giúp tất cả chúng sinh, không có một ngoại lệ nào, thoát khỏi đau khổ. Mong muốn giải thoát họ khỏi đau khổ là lòng từ bi, nhưng lòng từ bi đó như nhiều người nói, cũng là chưa đủ. Quý vị cũng cần phải có nghị lực phi thường: ý nghĩ “Tôi sẽ làm được”. Quý vị phải sẵn sàng gánh vác trách nhiệm đó. Thật dễ dàng để chúng ta nói, “Tôi muốn giải thoát tất cả chúng sinh khỏi đau khổ.” Nhưng đó chỉ là tâm nguyện. Khi ngài Milarepa giải thích về Bồ đề tâm và lòng từ bi rộng lớn, ngài nói rằng khi lòng từ bi rộng lớn sinh khởi từ trong nội tâm, thì giống như quý

vị bị bao quanh bởi lửa. Khi bị bao vây bởi lửa, quý vị không thể ở yên đó. Nó quá nóng. Quý vị phải làm mọi cách để thoát khỏi nó. Tương tự như vậy, khi lòng đại từ bi đối với tất cả chúng sinh phát khởi từ trong nội tâm, quý vị cảm thấy, “Tôi phải làm điều gì đó. Tôi phải làm nó. Tôi không thể ngồi yên được. Tôi nhất định phải làm điều gì đó”. Nếu không thì chúng ta chỉ đơn thuần đọc tụng lời cầu nguyện, nhìn vào nó và nghĩ, “Ồ, Bồ đề tâm là như thế này”, điều đó hơi kỳ lạ. Nên đầu tiên chúng ta phải nuôi dưỡng lòng từ bi rộng lớn như là phương pháp để phát khởi Bồ đề tâm.

Trong thế giới ngày nay, chúng ta đang bị tấn công bởi những thông điệp thúc đẩy ham muốn và khao khát, vậy làm cách nào để chúng ta phân biệt giữa phiền não và thiện lành?

Ngày nay, sự phát triển trên thế giới đang diễn ra rất nhanh chóng. Chúng ta không có thời gian để suy nghĩ về nó và chúng ta cảm thấy tự hào về điều đó. Tuy nhiên, khi chúng ta suy nghĩ về nó, tất cả mọi người trên thế giới, những ông chủ của tất cả các công ty lớn, người đã tạo ra Facebook, người đã tạo ra Microsoft, ông chủ của Apple hoặc bất kỳ công ty nào khác, và nếu quý vị hỏi họ điều gì sẽ xảy ra trong mười năm tới, họ sẽ không thể trả lời được. Không ai có thể cho chúng ta biết điều gì sẽ xảy ra hoặc sẽ như thế nào trong mười năm tới. Mọi thứ đang thay đổi quá nhanh. Đây là cách thức của thời đại này. Mọi thứ đang thay đổi quá nhanh khiến chúng ta không thể phân biệt được tốt và xấu. Luôn luôn có những điều mới mẻ xuất hiện, như bất cứ nơi nào chúng ta

đi, kể cả ngoài đường hay bên trong một tòa nhà, chúng ta luôn thấy những màn hình TV nhỏ hiển thị quảng cáo. Ngày nay, kể cả khi quý vị đi vào nhà vệ sinh cũng thấy quảng cáo trong đó. Vì vậy, chúng ta không có cơ hội để thực sự suy nghĩ hoặc phân biệt chúng. Điều này thực sự đang tác động và làm rối loạn tâm thức chúng ta. Kết quả là một số thứ có vẻ hấp dẫn đối với chúng ta, và sau đó, không cần suy nghĩ, chúng ta bắt đầu cảm thấy ham muốn hoặc thèm khát chúng, hoặc chúng ta trở nên keo kiệt hoặc bôn xén về mọi thứ. Nó xảy ra một cách rất tự nhiên. Vì lý do này, tôi nghĩ, chúng ta không thể phân biệt được những gì chúng ta thực sự cần và những gì chúng ta muốn. Chúng ta lẫn lộn giữa hai điều này.

Chúng ta có thể sử dụng chúng như một phép ẩn dụ cho pháp thiện lành và pháp bất thiện, những gì chúng ta cần có thể được coi là thiện lành trong khi những mong muốn tương ứng với bất thiện. Khi chúng ta cần một cái gì đó, chúng ta phải xác định rõ, chúng ta phải suy nghĩ về nó. Chúng ta phải xem xét nó. Chúng ta phải hỏi, “Tôi có thực sự cần cái này không? Lý do gì mà tôi cần có nó?” Với những ham muốn, chúng ta không tìm lý do. Chỉ cần tôi muốn vậy là đủ. “Tôi muốn nó. Tôi khao khát nó”. Chỉ vậy thôi là đủ để chúng ta hành động và chúng ta không cần bất kỳ lý do nào khác.

Khi chúng ta nhận ra chúng ta có một nhu cầu nào đó, nếu chúng ta kiểm soát được tâm thức mình, nó tương ứng với khi chúng ta có thiện lành. Khi chúng ta phiền não, nó sẽ kiểm soát tâm thức của chúng ta khỏi chính chúng ta.

Thiện lành là thứ cho chúng ta khả năng kiểm soát tâm thức mình, tuy nhiên, khi nhận thức bất thiện hay tâm bất thiện sinh khởi, thì chúng ta không thể có sự linh động hay kiểm soát được nó. Vì vậy, tôi nghĩ chúng ta có thể xem xét tâm thức mình như thế này, “Tại thời điểm này, tôi có kiểm soát được tâm thức của mình hay không?” Nếu chúng ta có thể kiểm soát được tâm thức của mình thì chúng ta có một chút không gian để có thể phân biệt đâu là thứ chúng ta nên làm và đâu là thứ chúng ta nên từ bỏ.

CHÚ GIẢI THUẬT NGŨ

PHIỀN NÃO – AFFLICTION: Các trạng thái tinh thần của Tham Sân Si Mạn Nghi Tà Kiến, vv. thúc đẩy các hành động bất thiện duy trì đau khổ trong luân hồi sinh tử.

BỒ ĐỀ TÂM – BODHICITTA: Mong muốn đạt được Phật quả để đưa tất cả chúng sinh đến giác ngộ tối thượng.

BỒ TÁT – BODHISATTVA: Một người đã phát khởi Bồ đề tâm và phát nguyện đạt được Phật tánh vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Trong cách sử dụng phổ biến, nó đặc biệt đề cập đến những người đang khai mở những chúng ngộ về chân lý.

HẠNH NGUYỆN CỦA BỒ TÁT – BODHISATTVA VOW: hạnh nguyện đưa tất cả chúng sinh đến giác ngộ.

PHẬT TÁNH – BUDDHAHOOD: Trạng thái tâm hoàn toàn giác ngộ, trong đó tất cả các chương ngại đã được đoạn tận và trí huệ được khai mở hoàn toàn.

TRỐNG DAMARU – DAMARU: Một chiếc trống cầm tay nhỏ, có hai đầu được sử dụng trong các nghi quỹ Kim Cương Thừa.

TÁM PHÁP THẾ GIAN – EIGHT WORLDLY CONCERNS: Cảm giác hạnh phúc về Lợi dưỡng, Danh vọng, Tán thán, và An lạc và không hạnh phúc với Không lợi dưỡng, Không danh vọng, Chỉ trích và Đau khổ.

NĂM VỊ PHẬT VÀ NGŨ TRÍ PHẬT – FIVE BUDDHAS AND FIVE FAMILIES: Năm vị Phật và ngũ trí Phật đều liên quan đến việc tịnh hóa năm uẩn và năm phiền não và năm trí tuệ phát sinh từ sự tịnh hóa đó.

ĐẠO SƯ DU GIÀ – GURU YOGA: Một trong bốn thực hành pháp tu sơ khởi (Ngondro). Nó liên quan đến Khấn cầu đạo sư (guru) để nhận được sự gia trì của các ngài và phát triển được chứng ngộ một cách nhanh chóng.

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY (CỔ XE NHỎ) – HINAYANA (FOUNDATION VEHICLE): Những giáo lý ban đầu do Đức Phật thuyết cho các đệ tử của Ngài, nhấn mạnh tầm quan trọng của giới luật và dạy về vô ngã.

TRƯỜNG PHÁI KADAMPA – KADAMPA SCHOOL: Dòng truyền thừa tìm cách khôi phục lại những giáo lý thuần túy của Phật giáo có nguồn gốc từ thế kỷ thứ mười một.

THANH VĂN – LISTENER: shravakas (tiếng Phạn), các đệ tử của Đức Phật, những người tu hành theo giáo lý của Phật Giáo Nguyên Thủy với mục tiêu là đạt được Niết bàn và giải thoát khỏi sinh tử luân hồi.

ĐẠI THỪA (CỔ XE LỚN) – MAHAYANA (GREAT VEHICLE): Bộ giáo lý thứ hai do Đức Phật thuyết giảng, nhấn mạnh những giáo lý về lòng từ bi, Bồ đề tâm và tính không của vạn pháp.

TRÀNG HẠT – MALA: Một chuỗi hoặc tràng hạt gồm 108 hạt cầu nguyện.

CÚNG DƯỠNG MẠN ĐÀ LA – MANDALA OFFERING: Thực hành thứ ba trong bốn pháp tu sơ khởi (Ngondro), trong đó hành giả quán tưởng cúng dường toàn bộ vũ trụ như một cách để tích lũy công đức.

THẦN RẮN NAGA – NAGAS: Thần rắn và những chúng sinh ở cõi khác sống trong hang động.

BA LA MẬT – PARAMITAS: Sáu Ba la mật siêu việt của bồ thí, giới luật, nhẫn, tinh tấn, thiền định và trí huệ. Chúng được gọi như vậy bởi vì chúng vượt lên trên bồ thí, v.v. thế gian thông thường.

TRÍ HUỆ BÁT NHÃ – PRAJNA: Sự sáng suốt rõ ràng để phân biệt những gì là Chánh pháp và những gì không là Chánh Pháp.

BIỆT GIẢI THOÁT GIỚI – PRATIMOKSHA VOWS: Những giới bốn chẳng hạn như giới bốn cho người xuất gia và giới luật cho cư sĩ chủ yếu liên quan đến việc cam kết tiết chế các hành động có hại về thân và khẩu.

DUYÊN GIÁC PHẬT – PRATYEKABUDDHAS: Nghĩa đen là “tự thức tỉnh”. Những cá nhân tự đạt Niết bàn trong kiếp sống cuối cùng của họ mà không cần dựa vào một vị thầy tâm linh.

VÒNG SINH TỬ LUÂN HỒI – SAMSAARA: Vòng luân hồi sinh–tử–tái sinh không bao giờ dứt bởi phiền não, đặc biệt là vô minh và tham ái.

MẬT CHÚ – SECRET MANTRA: Tên khác của Kim Cương thừa.

BẢY ĐIỂM NHÂN QUẢ – SEVEN CAUSES AND RESULTS: Những quán chiếu để phát khởi Bồ đề tâm: 1. Nhận ra tất cả chúng sinh đã, đang và sẽ là mẹ của mình; 2. Nhận ra lòng từ ái của mẹ chúng sinh; 3. Trả ơn cho lòng từ ái đó; 4. Tình cảm yêu thương; 5. Đợi từ bi; 6. Tâm nguyện phi thường, và 7. Bồ đề tâm.

BÁT CÚNG ĐƯỜNG BẰNG SỌ NGƯỜI – SKULL CUP: Phần trên của sọ người được sử dụng trong một số nghi quỹ Kim Cương Thừa.

TAM ĐỘC – THREE POISONS: Tham, sân, si – là căn bản làm sinh khởi tất cả các phiền não khác.

THỰC HÀNH CHO VÀ NHẬN – TONGLÉN: Hành trì quán tưởng cho đi tất cả công đức và hạnh phúc của mình và nhận lấy tất cả đau khổ của chúng sinh khác để làm giảm ngã ái và tăng trưởng tình yêu thương đối với chúng sinh khác.

KHO TÀNG VỊ DIỆU PHÁP – TREASURY OF ABHIDHARMA: Một trong năm kinh điển vĩ đại của triết học Phật giáo. Được viết bởi ngài Thế Thân (Vasubandhu) vào thế kỷ thứ tư, nó trình bày những giáo lý của Phật Giáo Nguyên Thủy về hiện tượng học (trải nghiệm và ý thức) Phật giáo. Bản dịch tiếng Anh của văn bản này có trên dharmaebooks.org hoặc Nhà sách Namse Bangdzo.

LẠT MA TÁI SINH – TULKU: Một vị Lạt ma, đặc biệt là ở Tây Tạng, người được công nhận là hóa thân của vị Lạt ma đời trước.

NGHI QUỸ KIM CƯƠNG TÁT ĐOÀ – VAJRASATTVA

PRACTICE: Thực hành thứ hai trong bốn pháp tu sơ khởi (Ngondro), giúp tịnh hóa nghiệp bất thiện và chướng ngại.

KIM CƯƠNG THỪA – VAJRAYANA: Thừa cao nhất hay nhanh chóng bao gồm các hành trì để chuyển hóa tâm bằng quán tưởng, thần chú và các pháp môn khác.

LỜI CẢM ƠN

ĐẦU TIÊN, chúng tôi muốn cảm ơn tới đạo sư cao quý, ngài Gyalwang Karmapa, đã truyền cho chúng ta những giáo lý tuyệt vời này và cho phép chúng tôi xuất bản chúng. Ngài cũng đã viết thư pháp cho từ “Nyingje” (Tử Bi) xuất hiện trong cuốn sách này.

Những lời dạy của ngài đã được Tiến sĩ Phật học (Khenpo) David Karma Choephel dịch trực tiếp và sau đó Jo Gibson nhận nhiệm vụ sao chép chúng từ bản ghi âm do nhóm webcast (phát trực tiếp trên Internet) của ngài Gyalwang Karmapa thực hiện. Bản sao chép sau đó đã được Maria Vasilieva đối chiếu với tiếng Tây Tạng và được Annie Dibble biên tập kỹ lưỡng. Hiệu đính cuối cùng được thực hiện bởi Maureen McNicholas, người đã chuẩn bị cho cuốn sách bản Tiếng Anh được xuất bản bởi KTD Publications. Beata Stepień điều phối, thiết kế bìa và sách điện tử. Chúng tôi xin cảm ơn tất cả mọi người và Dharma Treasure (Kho báu Phật pháp), Đài Loan đã hợp tác và hỗ trợ.

Chúng tôi cũng xin cảm ơn Tsering Lhamo từ “Phật Pháp Tây Tạng Đường Karma Kagyu” đã dành thời gian và công sức để dịch ấn bản ebook tiếng Việt này.

Xin nguyện cho giáo lý này mang lại hạnh phúc tốt ráo!

BẢN QUYỀN

Nhà xuất bản: DHARMAEBOOKS.ORG

2021 © bởi ngài Gyalwang Karmapa thứ 17, Ogyen Trinley Dorje

Bản dịch Tiếng Việt: Tsering Lhamo [Phật Pháp Tây Tạng dòng Karma Kagyu]

Bức thư pháp “Nyingje” của ngài Gyalwang Karmapa thứ 17



Tác phẩm này được cấp phép theo Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Đối với bất cứ phương thức sử dụng hoặc phân phối nào khác, hãy liên hệ với contact@dharmaebooks.org để được cấp phép.

Ấn bản sách điện tử Tiếng Việt đầu tiên: tháng 12 năm 2021

Dharma Ebooks (Sách điện tử Phật Pháp) là một dự án của [Dharma Treasure](#) (Kho báu Phật pháp), hoạt động dưới sự hướng dẫn biên tập của Đức Karmapa thứ 17, Ogyen Trinley Dorje. Bản quyền sở hữu của Dharma Ebooks thuộc về Dharma Treasure Corporation.

